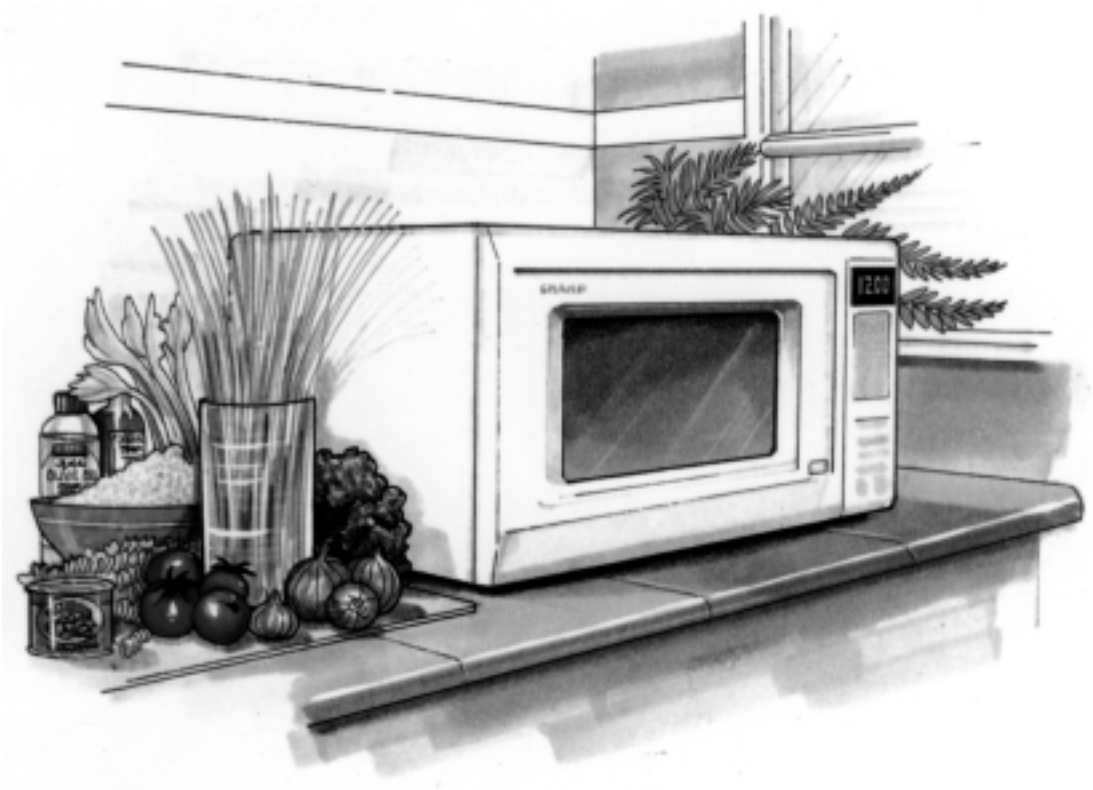
SHARP



KOCHBUCH

für Mikrowelle, Heißluft und Grill

LIVRE DE RECETTES

pour cuisson au micro-ondes, chaleur pulsée et gril

KOOKBOEK

voor magnetron, hetelucht en grillen

LIBRO DI RICETTE

per microonde, convezione e griglia

RECETARIO

para microondas, convección y grill

(D) *INHALTSVERZEICHNIS*

RATGEBER	Seite/D~
Was sind Mikrowellen?	**1**
Das kann Ihr neues Kombi-Mikrowellengerät	**1**
Mikrowellenbetrieb	**1**
Kombibetrieb	**1**
Heißluftbetrieb	**1**
Grillbetrieb	**1**
Das geeignete Geschirr	**2-3**
Für den Mikrowellenbetrieb	**2**
Für den Kombibetrieb	**3**
Für den Heißluft- und Grillbetrieb	**3**
Tips und Techniken	**3-5**
Erhitzen	**6**
Auftauen	**6**
Auftauen und garen	**7**
Garen von Fleisch, Fisch und Geflügel	**7**
Garen von frischem Gemüse	**7**
Zeichenerklärung	**8**
Tabellen	**9-11**
Auftauen	**9**
Auftauen und garen	**9**
Garen von frischem Gemüse	**9**
Erhitzen von Getränken und Speisen	**10**
Braten von Fleisch und Geflügel	**10**
Grillen und Gratinieren	**11**
Aufbacken von tiefgekühlten Snacks	**11**
Abwandlung von konventionellen Rezepten	**12**
Für den Mikrowellenbetrieb	**12**
Für den Kombibetrieb	**12**
Der Umgang mit den Rezepten	**12**

REZEPTE	Seite/D~	Foto Seite
Vorspeisen und Snacks		
Champignontoast	**13**	**9**
Schweizer Käsewähe	**13**	
Pizza Artischocken	**13**	**10**
Würstchen im Teigmantel	**14**	
Champignons mit Rosmarin	**14**	**11**
Quiche mit Shrimps	**14**	
Suppen		
Krebssuppe	**15**	**12**
Bündner Gerstensuppe	**15**	**13**
Champignonsuppe	**15**	
Kartoffelcremesuppe	**16**	
Zwiebelsuppe	**16**	**14**
Fleisch, Fisch und Geflügel		
Bunte Fleischspieße	**16**	**15**
Lammkoteletts mit Kräuterbutter	**16**	
Gefüllter Schinken	**17**	
Auberginen mit Hackfleischfüllung	**17**	**16**
Schweinefleisch mit Cashewkernen	**18**	
Züricher Geschnetzeltes	**18**	**17**
Kaninchen mit Thymian	**18**	**18**
Kalbsschnitzel mit Mozzarella	**19**	**19**
Schmorfleisch mit grünen Bohnen	**19**	**13**
Hackschüssel	**19**	**20**
Rinderfilet in Blätterteig	**20**	**21**
Garnelen mit Chili	**20**	**22**
Seezungenfilets	**21**	**23**
Fischauflauf "Sandefjord"	**21**	
Fischfilet mit Käsesauce	**21**	
Pikante Putenpfanne	**22**	
Hähnchen mit Curry	**22**	
Gefülltes Brathähnchen	**22**	**24**
Ente in Orangensauce	**23**	**25**
Wachteln in Käse-Kräutersauce	**23**	**26**
Japanischer Eintopf	**24**	
Hähnchenröllchen mit Rosinen	**24**	

REZEPTE	Seite/D~	Foto Seite.
Gemüse		
Porreetorte	**24**	
Blumenkohl mit Käsesauce	**25**	
Gemüsetopf	**25**	**27**
Dauphinkartoffeln	**25**	**28**
Gratinierter Chicorée	**26**	**29**
Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons	**26**	**30**
Römische Artischocken	**27**	**31**
Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln	**27**	**32**
Nudeln, Reis und Knödel		
Tagliatelle mit Sahne und Basilikum	**28**	**33**
Zucchini-Nudel-Auflauf	**28**	
Sauce Bolognese	**28**	
Tomatensauce	**29**	
Gorgonzolasauce	**29**	
Semmelknödel	**29**	
Tessiner Risotto	**29**	
Grießgnocchi	**30**	**34**
Lasagne al forno	**30**	**35**
Kuchen, Brot, Desserts und Getränke		
Grießflammeri mit Himbeersauce	**31**	**36**
Birnen in Schokolade	**31**	
Salzburger Nockerln	**31**	
Beerengrütze mit Vanillesauce	**32**	**36**
Quarkstrudel	**32**	
Weiße Pfirsichberge	**33**	**37**
Pistazienreis mit Erdbeeren	**33**	**36**
Kirschenmichel	**33**	**38**
Möhrentorte	**34**	
Apfelkuchen mit Calvados	**34**	
Käsekuchen	**34**	
Birnenkuchen	**35**	
Vierfruchttorte	**35**	**39**
Quarkblätterteig-Gebäck	**36**	
Gugelhupf	**36**	**40**
Mandelkuchen	**36**	
Biskuitrolle "Arm des Zigeuners"	**37**	
Linzer Bäckerei	**37**	
Schokolade mit Sahne	**37**	
Wiener Milchkaffee	**37**	
Feuertrunk	**38**	
Himbeerkonfitüre	**38**	
Apfel-Chutney mit Rosinen	**38**	

RATGEBER	Page/F~
Que sont les micro-ondes?	**1**
Voici ce que vous pourrez faire avec votre nouveau combiné micro-ondes/gril	**1**
Mode micro-ondes	**1**
Cuisson mixte	**1**
Cuisson à l'air chaud	**1**
Cuisson au gril	**1**
Bien choisir la vaisselle	**2-3**
Pour le mode micro-ondes	**2**
Pour la cuisson combinée	**3**
Pour la cuisson par convection et gril	**3**
Conseils et techniques	**3-5**
Réchauffage	**6**
Décongélation	**6**
Décongélation et cuisson d'aliments	**7**
Cuisson de viandes, de poissons et de volailles	**7**
Cuisson de légumes frais	**7**
Légende	**8**
Tableaux	**9-11**
Decongeler	**9**
Decongeler et cuire	**9**
Cuire des legumes frais	**9**
Rechauffer des boissons et des aliments	**10**
Cuisson de Viandes et de Volailles	**10**
Griller et Gratiner	**11**
Réchauffage et cuisson de snacks surgelés	**11**
Adaptation de recettes conventionnelles	**12**
A la cuisson aux micro-ondes	**12**
A la cuisson combinée	**12**
La preparation des recettes	**12**

RECETTES	Page/F~	Photo page
Hors-d'oeuvre et snacks		
Toast aux champignons	**13**	**9**
Gâteau au fromage suisse	**13**	
Pizza aux artichauts	**13**	**10**
Petites saucisses en croûte	**14**	
Champignons de Paris farcis au romarin	**14**	**11**
Quiche aux crevettes	**14**	
Soupes		
Bisque de crabe	**15**	**12**
Potage à l'orge des Grisons	**15**	**13**
Soupe aux champignons de Paris	**15**	
Velouté de pommes de terre	**16**	
Soupe à l'oignon gratinée	**16**	**14**
Viandes, Poisson et Volailles		
Brochettes de viande panachées	**16**	**15**
Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes	**16**	
Jambon farci	**17**	
Aubergines farcies à la viande hachée	**17**	**16**
Porc aux noix de cajou	**18**	
Emincé de veau à la zurichoise	**18**	**17**
Lapin au thym	**18**	**18**
Escalopes de veau à la mozzarella	**19**	**19**
Agneau braisé aux haricots verts	**19**	**13**
Terrine de viande hachée	**19**	**20**
Filet de boeuf en pâte feuilletée	**20**	**21**
Crevettes aux piments forts	**20**	**22**
Filets de sole	**21**	**23**
Gratin de poisson "Sandefjord"	**21**	
Filet de poisson à la sauce au fromage	**21**	
Poêlée de dinde épicée	**22**	
Poulet au curry	**22**	
Poulet farci rôti	**22**	**24**
Canard à l'orange	**23**	**25**
Cailles à la sauce au fromage et aux herbes	**23**	**26**
Potée japonaise	**24**	
Roulades de poulet aux raisins secs	**24**	

RECETTES	Page/F~	Photo page
Légumes		
Tarte au poireau	**24**	
Chou-fleur à la sauce au fromage	**25**	
Ratatouille spéciale	**25**	**27**
Gratin dauphinois	**25**	**28**
Endives gratinées au jambon	**26**	**29**
Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris	**26**	**30**
Artichauts à la romaine	**27**	**31**
Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux	**27**	**32**
Pâtes, riz et quenelles		
Tagliatelles à la crème fraîcheet au basilic	**28**	**33**
Gratin de pâtes aux courgettes	**28**	
Sauce bolonaise	**28**	
Sauce tomate	**29**	
Sauce au Gorgonzola	**29**	
Quenelles de pain blanc	**29**	
Risotto du Tessin	**29**	
Gnocchis de semoule	**30**	**34**
Lasagne au four	**30**	**35**
Gâteaux, Pain, Desserts und Boissons		
Pudding de semoule à la sauce aux framboises	**31**	**36**
Poires au chocolat	**31**	
Quenelles de Salzburg	**31**	
Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille	**32**	**36**
Biscuit roulé au fromage blanc	**32**	
Pêches meringuées	**33**	**37**
Riz aux lait aux pistaches et aux fraises	**33**	**36**
Pudding aux cerises	**33**	**38**
Tarte aux carottes	**34**	
Gâteau aux pommes et au Calvados	**34**	
Gâteau au fromage blanc	**34**	
Tarte aux poires	**35**	
Tarte aux quatre fruits	**35**	**39**
Feuilletés au fromage blanc	**36**	
Kouglof	**36**	**40**
Tarte aux amandes	**36**	
Biscuit roulé "Bras du Gitan"	**37**	
Petits gateaux secs di linz	**37**	
Chocolat à la crème	**37**	
Café au lait viennois	**37**	
Vin chaud au rhum	**38**	
Confiture de framboises	**38**	
Condiment aux pommes et aux raisins secs	**38**	

(NL) INHOUDSOPGAVE

GIDS	Pagina/NL~
Wat zijn microgolven?	**1**
Dat kan uw nieuwe magnetron allemaal	**1**
Microgolf-toepassing	**1**
Gecombineerde-toepassing	**1**
Hetelucht-toepassing	**1**
Grill-toepassing	**1**
De geschikte schalen	**2-3**
Voor microgolf-toepassing	**2**
Voor gecombineerde toepassing	**3**
Voor hetelucht- en grill-toepassing	**3**
Tips en technieken	**3-5**
Verwarmen	**6**
Ontdooien	**6**
Ontdooien en koken van voedsel	**7**
Het koken vlees, vis en gevogelte	**7**
Het koken van verse groenten	**7**
Uitleg van de symbolen	**8**
Tabel	**9-11**
Ontdooien	**9**
Ontdooien en Bereiden	**9**
Bereiden van verse groente	**9**
Verwarmen van Voedsel en Dranken	**10**
Braten von Fleisch und Geflügel	**10**
Grillen en Gratineren	**11**
Het verhitten en garen van bevroren snacks	**11**
Variaties op conventionele recepten	**12**
Voor magnetron toepassing	**12**
Voor gecombineerde toepassing	**12**
Het gebruik van de recepten	**12**

RECEPTEN	Pag./NL~	Foto Pag.
Voorgerechten en snacks		
Champignontosti	**13**	**9**
Zwitserse Käsewähe	**13**	
Pizza Artisjokken	**13**	**10**
Worstjes in deegmantel	**14**	
Champignons met rozemarijn	**14**	**11**
Quiche met Shrimps	**14**	
Soepen		
Kreeftsoep	**15**	**12**
Bündner gerstesoep	**15**	**13**
Champignonsoep	**15**	
Aardappelcrèmesoep	**16**	
Uiensoep	**16**	**14**
Vlees, Vis en Gevogelte		
Bonte sjasliek	**16**	**15**
Lamskoteletten met kruidenboter	**16**	
Gevulde ham	**17**	
Aubergines met gehaktvulling	**17**	**16**
Varkensvlees met cashewpitten	**18**	
Züricher Geschnetzeltes	**18**	**17**
Konijn met tijm	**18**	**18**
Kalfsschnitzel met mozarella	**19**	**19**
Gestoofd vlees met tuinbonen	**19**	**13**
Gehaktschotel	**19**	**20**
Runderfilet in bladerdeeg	**20**	**21**
Garnalen met chili	**20**	**22**
Zeetongfilets	**21**	**23**
Vissoufflé "sandefjord"	**21**	
Visfilet met kaassaus	**21**	
Pikante kalkoenschotel	**22**	
Kip met curry	**22**	
Gevulde gebraden kip	**22**	**24**
Eend in sinaasappelsaus	**23**	**25**
Kwartels in kaas-kruidensaus	**23**	**26**
Japans éénpansgerecht	**24**	
Kiprolletjes met rozijnen	**24**	

REZEPTE	Pag./NL~	Foto Pag.
Groenten		
Preitaart	**24**	
Bloemkool met kaassaus	**25**	
Groenteschotel	**25**	**27**
Dauphin aardappelen	**25**	**28**
Gegratineerd Brussels lof	**26**	**29**
Broccoli-aardappelsoufflé met champignons	**26**	**30**
Romeinse artisjokken	**27**	**31**
Gevulde tomaten op sjalotten	**27**	**32**
Macaroni, rijst en knoedels		
Tagliatelle met slagroom en basilicum	**28**	**33**
Courgettes-macaroni-soufflé	**28**	
Saus Bolognese	**28**	
Tomaten saus	**29**	
Gorgonzola saus	**29**	
Semmelknödel	**29**	
Tessiner risotto	**29**	
Grießgnocchi	**30**	**34**
Lasagne al forno	**30**	**35**
Taarten, Brood Desserts en Dranken		
Griesflammeri met frambozansaus	**31**	**36**
Peren in chocola	**31**	
Salzburger Nockerln	**31**	
Bessengruwel met vanillesaus	**32**	**36**
Quarkstrudel	**32**	
Witte perzikbergen	**33**	**37**
Pistache-rijst met aardbeien	**33**	**36**
Kirschen Michel	**33**	**38**
Worteltaart	**34**	
Appeltaart met Calvados	**34**	
Kwarktaart	**34**	
Perenkoek	**35**	
Viervruchtentaart	**35**	**39**
Quarkbladerdeeg-gebak	**36**	
Gugelhupf (tulband)	**36**	**40**
Amandeltaart	**36**	
Biscuitrol "arm van de zigeuner"	**37**	
Linzer Bäckerei	**37**	
Chocolade met slagroom	**37**	
"Wiener Milchkaffee"	**37**	
Vuurdrank	**38**	
Frambozenjam	**38**	
Appel-chutney met rozijnen	**38**	

INDICE

SUGGERIMENTI	Pagina/I~
Che cosa sono le microonde?	**1**
Funzioni del Suo nuovo forno a microonde	**1**
Funzionamento a microonde	**1**
Funzionamento misto	**1**
Funzionamento ad aria calda	**1**
Funzionamento griglia	**1**
Utensili Adatti	**2-3**
Per il microonde	**2**
Per la cottura combinata	**3**
Per la cottura alla griglia e a convezione	**3**
Consigli e techiche di cotturà	**3-5**
Come riscaldare le vivande	**6**
Come scongelare i cibi	**6**
Come scongelare e cuocere i cibi	**7**
Come cuocere carne, pesce e pollame	**7**
Come cuocere la verdura fresca	**7**
Spiegazione dei simbol	**8**
Tabellas	**9-11**
Decongelamento	**9**
Decongelamento e Cottura	**9**
Cottura di Verdura fresca	**9**
Riscaldamento di Bevande e Alimenti	**10**
Cottura di carni e pesce	**10**
Grigliatura e Gratinatura	**11**
Cottura di spuntini surgelati	**11**
Adattameto di ricette convenzionali	**12**
Per il funzionamento a microonde	**12**
Per il funzionamento misto	**12**
Come usare le ricette	**12**

RICETTE	Pagina/I~	Foto Pagina
Antipasti e spuntini		
Toast a Funghi	**13**	**9**
Frittatine di formaggio alla Svizzera	**13**	
Pizza ai carciofi	**13**	**10**
Würstel in pasta	**14**	
Prataioli farciti al rosmarino	**14**	**11**
Quiche ai gamberetti	**14**	
Zuppe		
Crema ai gamberi	**15**	**12**
Minestra d'orzo alla contadina	**15**	**13**
Crema di Funghi	**15**	
Crema di patate	**16**	
Zuppa di cipolle	**16**	**14**
Carne, Pesce e Pollame		
Spiedini di carne multicolori	**16**	**15**
Costolette d'agnello al burro verde	**16**	
Cannoli di prosciutto ripieni	**17**	
Melanzane ripiene	**17**	**16**
Carne di maiale con noccioline di acagiù	**18**	
Vitello alla zurighese	**18**	**17**
Coniglio al Timo	**18**	**18**
Scaloppe alla Pizzaiola	**19**	**19**
Brasato d'agnello con fagiolini verdi	**19**	**13**
Timballo di carne	**19**	**20**
Filetto di manzo in pasta sfoglia	**20**	**21**
Gamberetti grigi al peperoncino rosso	**20**	**22**
Filetti di sogliola	**21**	**23**
Sformato di pesce "Sandefjord"	**21**	
Filetto di pesce in salsa di formaggio svizzero	**21**	
Bocconcini di tacchino piccanti	**22**	
Pollo al curry	**22**	
Pollo ripieno	**22**	**24**
Anatra all'arancia	**23**	**25**
Quaglie in salsa vellutata	**23**	**26**
Piatto unico alla Giapponese	**24**	
Involtini di pollo all'uva passa	**24**	

RICETTE	Pagina/I~	Foto Pagina
Verdure		
Torta di porri	**24**	
Cavolfiore alla crema di formaggio	**25**	
Peperonata nizzarda	**25**	**27**
Gratin di patate	**25**	**28**
Indivia del Belgio gratinata	**26**	**29**
Sformato di broccoli e patate con funghi	**26**	**30**
Carciofi alla romana	**27**	**31**
Pomodori ripieni con le cipolle	**27**	**32**
Pasta, Riso e Gnocchi		
Tagliatelle alla panna e basilico	**28**	**33**
Sformato di pasta con zucchine	**28**	
Ragù alla Bolognese	**28**	
Salsa di pomodori	**29**	
Sugo al Gorgonzola	**29**	
Canederli di pane	**29**	
Risotto alla ticinese	**29**	
Gnocchi di Semolino	**30**	**34**
Lasagne al forno	**30**	**35**
Torte, Pane, Dessert e Bevande		
Budino di semolino con sciroppo di lamponi	**31**	**36**
Pere alla cioccolata	**31**	
Meringhe alla Salisburghese	**31**	
Frutti di sottobosco sciroppati con crema di vanigli	**32**	**36**
Strudel alla ricotta	**32**	
Pesche innevate	**33**	**37**
Riso al pistacchio con le fragole	**33**	**36**
Michelata di ciliege	**33**	**38**
Torta di carote	**34**	
Torta di mele con Calvados	**34**	
Torta di ricotta	**34**	
Torta di pere	**35**	
Torta ai quattro frutti	**35**	**39**
Dolci di pasta sfoglia alla ricotta	**36**	
Focaccia	**36**	**40**
Torta alle mandorle	**36**	
Rotolo biscottato "Braccio di zingaro"	**37**	
Frollini di Linz	**37**	
Cioccolata con la panna	**37**	
Caffelatte alla Viennese	**37**	
"Buttafuoco"	**38**	
Confettura di lamponi	**38**	
Chutney alle mele con uva passa	**38**	

(E) CONSEJOS UTILES

INDICE	Página/E~
¿Qué son microondas?	**1**
Las cualidades de su nuevo horno de microondas	**1**
La cocción por microondas	**1**
La cocción combinada	**1**
La cocción por aire caliente circulante	**1**
El uso del asador	**1**
La vajilla apropiada	**2-3**
para la cocción por microondas	**2**
para la cocción combinada	**3**
para la cocción por aire caliente y el uso del asador	**3**
Sugerencias Y tecnicas	**3-5**
Calentamiento	**6**
Descongelación	**6**
Descongelación y cocción de alimentos	**7**
Cocción de carne, pescado y aves	**7**
Cocción de verduras frescas	**7**
Explicación de las señales	**8**
Tablas	**9-11**
Descongelación	**9**
Descongelación y Cocción	**9**
Cocción de Verduras fresca	**9**
Calentamiento de Bebidas y Alimentos	**10**
Cocción de carne y ares	**10**
Asar y gratinar	**11**
Calenton y cocer "Snacks" congelados	**11**
Modificación de recetas convencionales	**12**
para la cocción microondas	**12**
para la cocción combinada	**12**
Cómo se manejan las recetas	**12**

RECETAS	Pág./E~	Foto Pág.
Entremeses y "snacks"		
Tostadas con champiñonaes	**13**	**9**
Empanada de queso a la suiza	**13**	
Pizza con alcachofas	**13**	**10**
Salchichas encamisadas	**14**	
Champiñones rellenos al romero	**14**	**11**
Tarta de tocino a la Lorena con gambas	**14**	
Sopas		
Sopa de cangrejos	**15**	**12**
Sopa de cebada a la grisona	**15**	**13**
Sopa de champiñones	**15**	
Crema de patatas	**16**	
Sopa de cebolla	**16**	**14**
Carnes, pescado y aves		
Brocheta mixta de carne	**16**	**15**
Chuleta de cordero con mantequilla de hierbas	**16**	
Jamón relleno	**17**	
Berenjenas rellenas con carne picada	**17**	**16**
Carne de cerdo con nueces cashew	**18**	
Lonchas de ternera a la Zurich	**18**	**17**
Conejo al tomillo	**18**	**18**
Escalope de ternera con queso "Mozzarella"	**19**	**19**
Carne estofada con judías verdes	**19**	**13**
Cazuela picada	**19**	**20**
Filete de vaca en hojaldre	**20**	**21**
Gambas con chili	**20**	**22**
Filetes de lenguado	**21**	**23**
Soufflé de pescado "Sandefjord"	**21**	
Filete de pescado con salsa de queso	**21**	
Cazuela de pavo picante	**22**	
Pollo al curry	**22**	
Pollito relleno	**22**	**24**
Pato a la naranja	**23**	**25**
Codornices en salsa de queso y hierbas	**23**	**26**
Plato combinado a la japonesa	**24**	
Rollitos de pollo y pasas	**24**	

REZEPTE	Pág./E~	Foto Pág.
Verduras		
Tarta de puerros	**24**	
Coliflor con salsa de queso	**25**	
Plato de verduras	**25**	**27**
Patatas al Delfín	**25**	**28**
Achicorias gratinadas	**26**	**29**
Soufflé de brécol y patatas con champiñones	**26**	**30**
Alcachofas a la romana	**27**	**31**
Tomates rellenos en cebollas tempranas	**27**	**32**
Fideos, arroz y albóndigas		
Tagliatelle a la nata y albahaca	**28**	**33**
Soufflé de calabacines y pastas	**28**	
Salsa boloñesa	**28**	
Salsa de tomates	**29**	
Salsa de queso Gorgonzola	**29**	
Albóndigas de panecillos	**29**	
Risotto a la Tesino	**29**	
Ñoquis de sémola	**30**	**34**
Lasaña al horno	**30**	**35**
Pateles, Panes, Postres y Bebidas		
Budin de sémola con salsa de frambuesas	**31**	**36**
Peras al chocolate	**31**	
Ñoquis a la Salzburgo	**31**	
Jalea de bayas con salsa de vainilla	**32**	**36**
Pastel de requesón	**32**	
Melocotones nevados	**33**	**37**
Arroz con pistachos y fresas	**33**	**36**
Soufflé de guindas	**33**	**38**
Tarta de zanahorias	**34**	
Pastel de manzana con Calvados	**34**	
Tarta de queso	**34**	
Tarta de peras	**35**	
Pastel "Cuatro frutas"	**35**	**39**
Pastas de requesón y hojaldre	**36**	
Bizcocho de molde	**36**	**40**
Tarta de almendras	**36**	
Bizcocho arrollado "Brazo del gitano"	**37**	
Pasteleria "A la Linz"	**37**	
Chocolate con nata	**37**	
Café con leche a la vienesa	**37**	
Bebida ardiente	**38**	
Dulce de frambuesas	**38**	
Chutney de manzanas con pasas de uva	**38**	

(D) *SEHR GEEHRTER KUNDE*

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät mit Mikrowelle, Heißluft und Grill, das Ihnen ab jetzt die Arbeit im Haushalt wesentlich erleichtern wird.

Sie werden angenehm überrascht sein, was Sie mit der Kombi-Mikrowelle alles machen können. Durch die Kombination von Mikrowelle, Heißluft und Grill werden die Lebensmittel gleichzeitig gebräunt und gegart, und das erheblich schneller als auf herkömmliche Weise. Sie können nicht nur schnell auftauen, erhitzen und kochen, sondern auch ganze Menüs mit knusprig braunen Speisen zubereiten.

Unser Mikrowellen-Team hat für Sie in unserem Kochstudio die leckersten internationalen Rezepte zusammengestellt, die Sie leicht und schnell zubereiten können.

Lassen Sie sich von den angegebenen Rezepten anregen und bereiten Sie auch eigene und bewährte Rezepte in Ihrem Kombi-Mikrowellengerät zu. Die Mikrowelle bietet Ihnen viele Vorteile, die Sie begeistern werden:

- Sie können bis zu 80 % Zeit und Energie einsparen.
- Die Lebensmittel können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden, so daß wenig Abwasch anfällt.
- Kurze Garzeiten, wenig Wasser und wenig Fett sorgen dafür, daß viele Vitamine, Mineralstoffe und der Eigengeschmack erhalten bleiben.

Wir empfehlen Ihnen, den Kochbuch-Ratgeber und die Bedienungsanleitung genau durchzulesen. So wird Ihnen die Bedienung Ihres Gerätes leicht von der Hand gehen.

Viel Spaß beim Umgang mit Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät und beim Ausprobieren der leckeren Rezepte.

Ihr Mikrowellen-Team

(F) *CHÈRE CLIENTE, CHER CLIENT,*

Nous vous félicitons de l'achat de votre nouveau combiné micro-ondes/gril avec micro-ondes, air chaud et gril qui va vous simplifier considérablement le travail dans la cuisine.

Vous serez agréablement surpris de voir tout ce que vous pouvez faire avec votre combiné micro-ondes/gril. L'utilisation combinée des micro-ondes, de l'air chaud et du gril permet de cuire les aliments tout en les brunissant et cela, plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles. Vous pouvez non seulement décongeler, réchauffer et cuire les aliments, mais aussi préparer des menus complets composés de mets croustillants à la belle couleur brune.

Notre équipe spécialisée dans la cuisine aux micro-ondes a réuni pour vous les plus succulentes recettes internationales : vous aurez plaisir à les essayer tant elles sont faciles et rapides à préparer.

Laissez-vous mettre en appétit et utilisez votre combiné micro-ondes/grill pour préparer vos recettes favorites. Vous ne pourrez plus vous passer des avantages que vous offrent les micro-ondes avec chaud et gril :

- Vous économisez jusqu'à 80 % de temps et d'énergie.
- Vous pouvez préparer les aliments et les servir dans la même vaisselle, vous avez donc moins de vaisselle à laver.
- Grâce aux temps de cuisson réduits, aux faibles quantités d'eau et de graisse utilisées, les aliments conservent une grande partie de leurs vitamines et de leurs substances minérales et gardent leur saveur propre.

Lisez attentivement ce guide et le mode d'emploi. Vous pourrez utiliser votre appareil encore plus facilement.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre noveau combiné micro-ondes/grill et, bien sûr, bon appétit !

Votre équipe de spécialistes de la cuisine aux micro-ondes

(NL) *GEACHTE KLANT*

Wij feliciteren u met uw nieuwe combi-magnetron met microgolfhetelucht- en grilltoepassing, die u voortaan het werk in de huishouding aanmerkelijk zal vergemakkelijken.

U zult aangenaam verrast zijn over hetgeen men allemaal met de combi-magnetron kan doen. Door de combinatie van microgolven, hete lucht en grill worden de voedingsmiddelen tegelijkertijd gebruineerd en gegaard, en wel aanzienlijk sneller dan op conventionele wijze. U kunt er niet alleen snel mee ontdooien en verhitten, maar u kunt tevens hele menu's bereiden.

Ons magnetron-team heeft voor u in onze kookstudio de lekkerste internationale recepten samengesteld, die u gemakkelijk en snel kunt bereiden.

Laat u zich door de vermelde recepten stimuleren en bereid u ook eigen en beproefde recepten in uw nieuwe combi-magnetron. De magnetron biedt u vele voordelen die u enthou-siast zullen maken:

- U kunt tot maar liefst 80 % aan tijd en energie besparen.
- De levensmiddelen kunnen direct in de serveerschalen worden toebereid, zodat er weinig vaat ontstaat.
- Korte gaartijden, weinig water en weinig vet zorgen ervoor dat er veel vitaminen, mineraalstoffen en eigen smaak behouden blijft.

Wij adviseren u de kookboek-handleiding en de bedieningsaanwijzing zorgvuldig door te lezen. Op die manier zal het bedienen van uw apparaat voor u geen enkel probleem opleveren.

Veel plezier bij het werk met uw nieuwe combi-magnetron en bij het uitproberen van de lekkere recepten.

Uw magnetron-team

(I) *GENTILE CLIENTE*

Ci congratuliamo per l'acquisto del Suo nuovo forno Combi, funzionante a microonde, ad aria calda e a griglia, destinato a facilitare enormemente il Suo lavoro domestico.

Lei resterà stupita dalle innumerevoli possibilità offerte dal Suo microonde Combi. Grazie all'azione combinata di microonde, aria calda e griglia, i cibi vengono rosolati e allo stesso tempo cotti completamente, in modo notevolmente più rapido rispetto ai metodi tradizionali. Non avrà soltanto la possibilità di scongelare, riscaldare e cuocere, ma anche di approntare interi menù composti da croccanti e allettanti piatti.

Gli specialisti del nostro laboratorio di cucina hanno riunito per Lei le più ghiotte ricette internazionali che Lei potrà preparare con estrema facilità e rapidità.

Si lasci stimolare dalle ricette che Le proponiamo e faccia uso del Suo forno a microonde Combi anche per sviluppare Sue composizioni personali e sperimentate. Le microonde, assieme all'aria calda e alla griglia, Le offrono molti vantaggi entusiasmanti:

- Potrà risparmiare tempo ed energia fino all'80 %.
- Le vivande possono essere approntate direttamente sul loro piatto di portata, riducendo così il lavoro di rigovernatura.
- I brevi tempi di cottura, unitamente al minor uso di acqua e grassi, fanno sì che il contenuto di vitamine, di minerali e il sapore della pietanza si mantengano inalterati.

La invitiamo a leggere attentamente il ricettario e le istruzioni d'uso, in modo da acquisire familiarità con il funzionamento del Suo apparecchio.

Le auguriamo buon divertimento nell'uso del Suo nuovo forno a microonde Combi e nella sperimentazione di piatti prelibati.

i Suoi specialisti in microonde

(E) *MUY ESTIMADA CLIENTA, MUY ESTIMADO CLIENTE*

Le felicitamos a Vd. por esta adquisición de su nuevo horno de microondas que combina microondas, aire caliente circulante y asador; este horno le ayudará para que sus trabajos domésticos se realicen con mayor facilidad.

Será una sorpresa agradable notar que puede Vd. utilizar el horno de microondas combinado para todo tipo de cocción pues, combinando microondas, aire caliente circulante y asador, los productos alimenticios se doran y cuecen simultáneamente y, lo que es muy importante, con celeridad mucho mayor que de forma convencional. No sólo es posible descongelar, calentar y cocer rápidamente sino también preparar enteros menúes de comidas doradas y con costra.

En su estudio de cocina, nuestro "equipo microondas" ha seleccionado las recetas internacionales más sabrosas que Vd. puede preparar con facilidad y rapidez.

Hágase Vd. inspirar por las recetas indicadas y prepare también sus recetas propias y probadas en el horno de microondas.

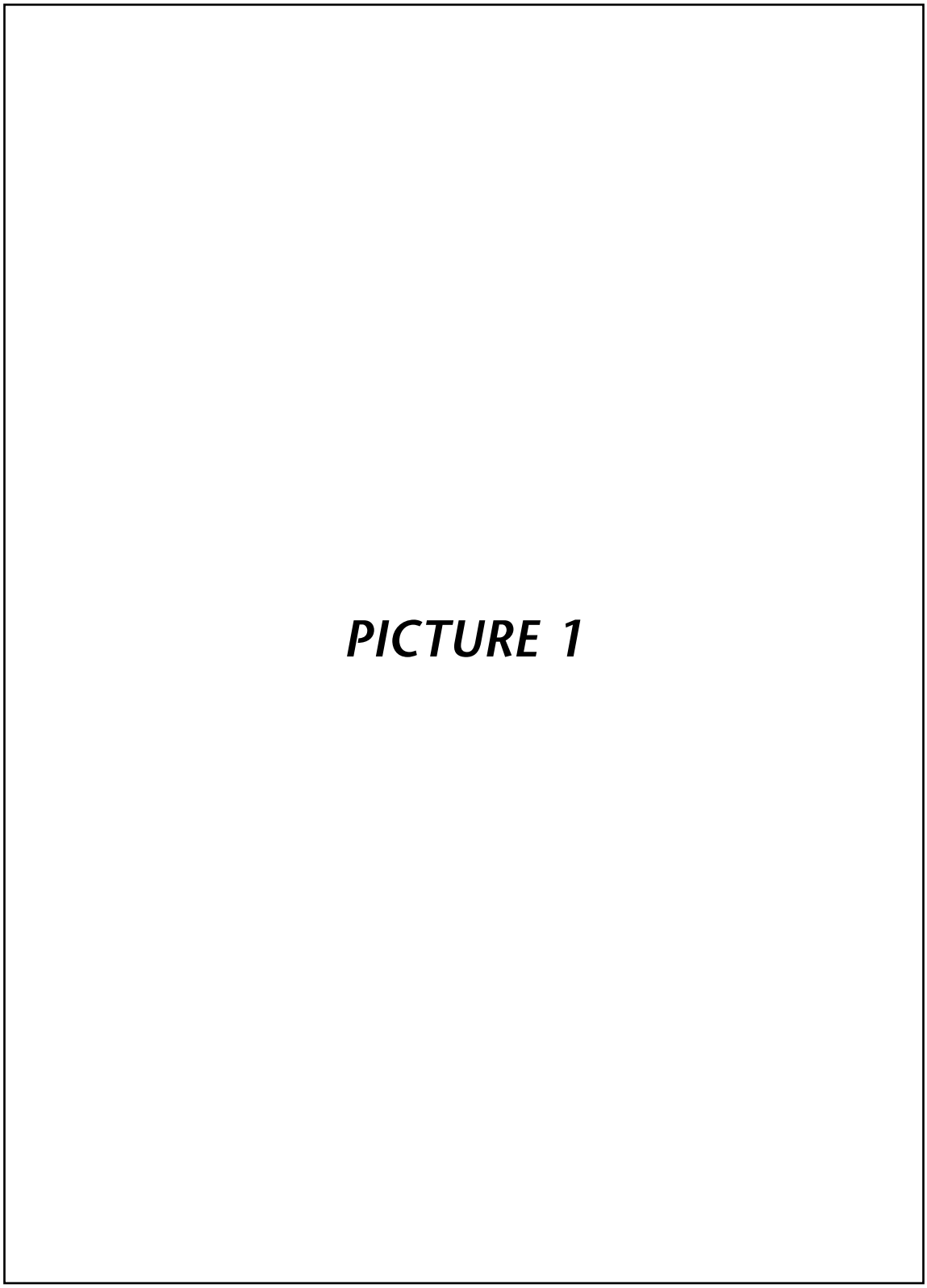
El horno de microondas dotado de aire caliente circulante y asador le brinda a Vd. muchas ventajas que le van a entusiasmar:

- Vd. puede ahorrar hasta el 80 % en tiempo y energía.
- Los productos alimenticios se pueden preparar ya en la vajilla que se pone en la mesa, por lo que hay menos vajilla a enjuagar.
- Reducidos tiempos de cocción, poca cantidad de agua y poca materia grasa son determinantes para que queden conservadas muchas vitaminas y sustancias minerales y que se conserve también el sabor propio.

Le recomendamos a Vd. lea concienzudamente los consejos útiles dados en este recetario y las instrucciones de manejo para que el uso del horno le sea fácil sin que le cueste trabajo.

Que tenga mucho placer manejando su nuevo horno de microondas combinado y probando las recetas sabrosas, le desea a Vd.

el "equipo microondas"



Champignontoast	D~13
Toast aux champignons	F~13
Champignontosti	NL~13
Toast a funghi	I~13
Tostadas con champiñones	E~13

PICTURE 2

Pizza Artischocken	D~13
Pizza aux artichauts	F~13
Pizza artisjokken	NL~13
Pizza ai carciofi	I~13
Pizza con alcachofas	E~13

PICTURE 3

Champignons mit Rosmarin	D~14
Champignons de Paris farcis au romarin	F~14
Champignons met rozemarijn	NL~14
Prataioli farciti al rosmarino	I~14
Champiñones rellenos al romero	E~14

PICTURE 4

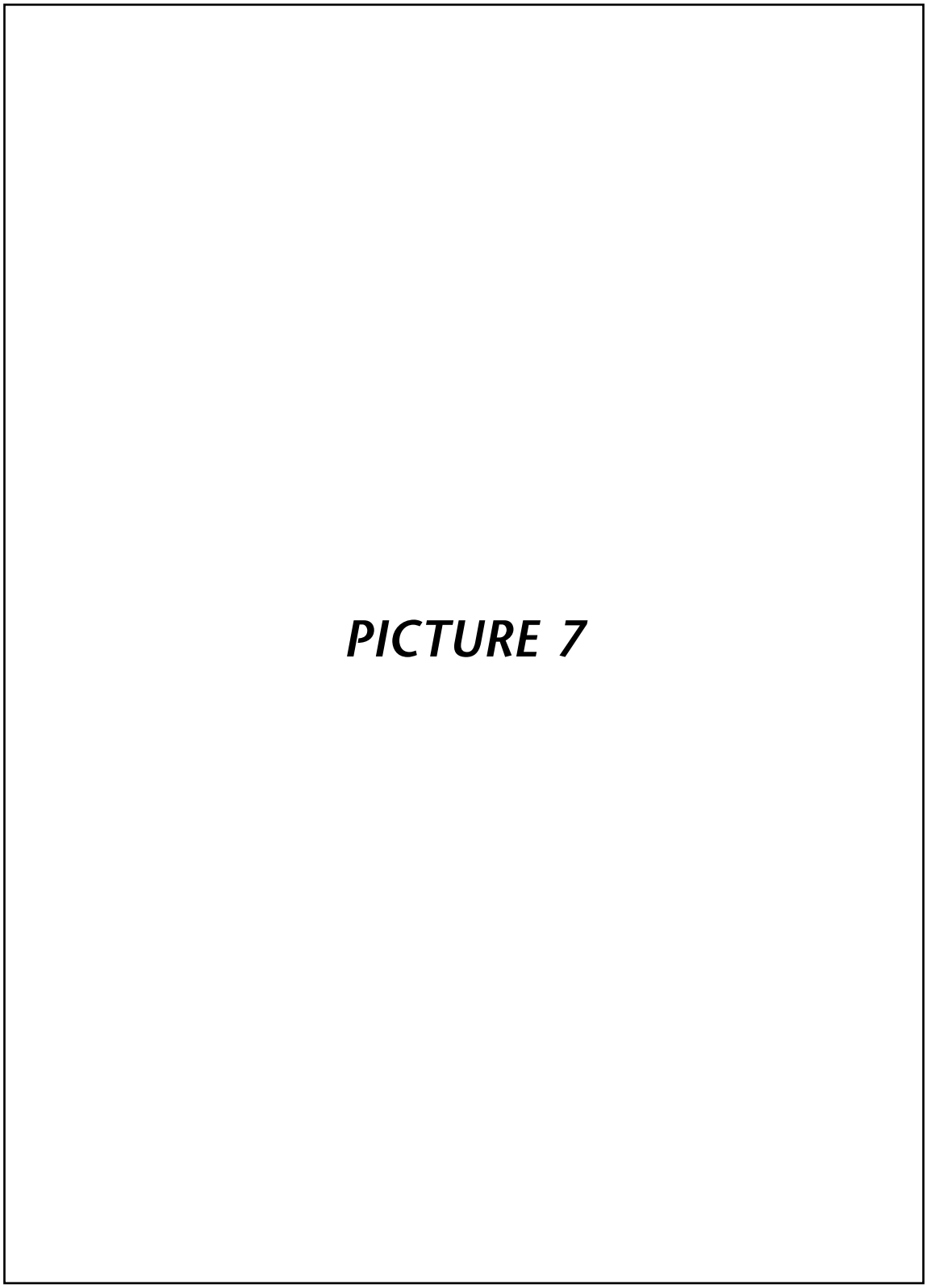
Krebssuppe	D~15
Bisque de crabe	F~15
Kreeftsoep	NL~15
Crema ai gamberi	I~15
Sopa de cangrejos	E~15

PICTURE 5

Bündner Gerstensuppe	D~15	Minestra d'orzo alla contadina	I~15
Schmorfleisch mit grünen Bohnen	D~19	Brasato d'agnello con Fagiolini Verdi	I~19
Potage à l'orge des Grisons	F~15	Sopa de cebada a la grisona	E~15
Agneau braisé aux haricots verts	F~19	Carne Estofada con judias Verdes	E~19
Bündner gerstesoep	NL~15		
Gestoofd vlees met tuinbonen	NL~19		

PICTURE 6

Zwiebelsuppe	D~16
Soupe à l'oignon gratinée	F~16
Uiensoep	NL~16
Zuppa di cipolle	I~16
Sopa de cebolla	E~16



Bunte Fleischspieße	D~16
Brochettes de viande panachées	F~16
Bonte sjaslieks	NL~16
Spiedini di carne multicolori	I~16
Brochetas mixtas de carne	E~16

PICTURE 8

Auberginen mit Hackfleischfüllung	D~17
Aubergines farcies à la viande hachée	F~17
Aubergines met gehaktvulling	NL~17
Melanzane ripiene	I~17
Berenjenas rellenas con carne picada	E~17

PICTURE 9

Züricher Geschnetzeltes	D~18
Emincé de veau à la zurichoise	F~18
Züricher Geschnetzeltes	NL~18
Vitello alla zurighese	I~18
Lonchas de ternera a la Zurich	E~18

PICTURE 10

Kaninchen mit Thymian	D~18
Lapin au thym	F~18
Konijn mit tijm	NL~18
Coniglio al timo	I~18
Conejo al tomillo	E~18

PICTURE 11

Kalbsschnitzel mit Mozzarella	D~19
Escalopes de veau à la mozzarella	F~19
Kalfsschnitzel met mozarella	NL~19
Scaloppe alla pizzaiola	I~19
Escalope de ternera con queso “Mozzarella”	E~19

PICTURE 12

Hackschüssel	D~19
Terrine de viande hachée	F~19
Gehaktschotel	NL~19
Timballo di carne	I~19
Cazuela picada	E~19

PICTURE 13

Rinderfilet in Blätterteig	D~21
Filet de boeuf en pâte feuilletée	F~21
Runderfilet in bladerdeeg	NL~21
Filetto di manzo in pasta sfoglia	I~21
Filete de vaca en hojaldre	E~12

PICTURE 14

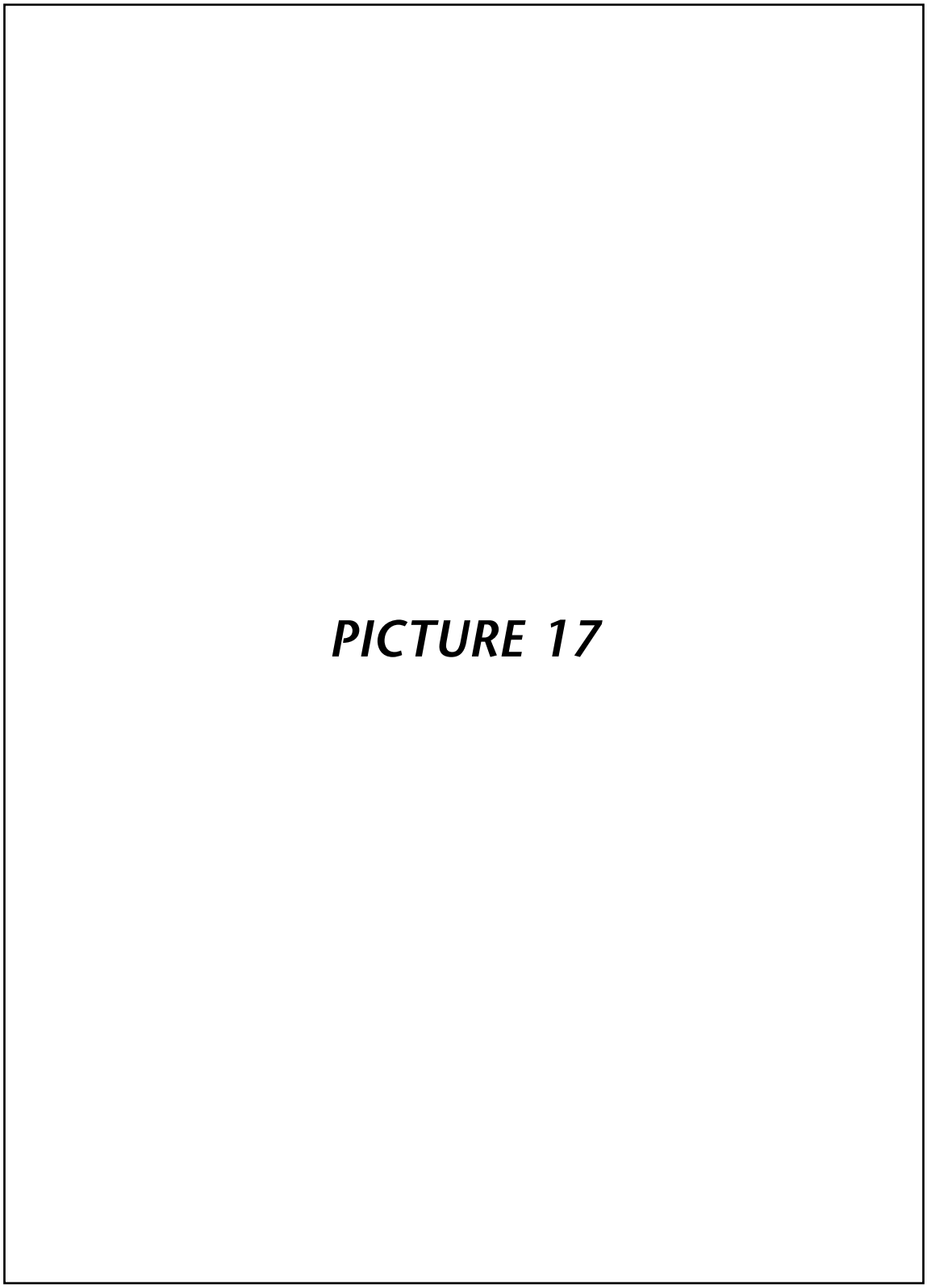
Garnelen mit Chili	D~21
Crevettes aux piments forts	F~21
Garnalen met chili	NL~21
Gamberetti grigi al peperoncino rosso	I~21
Gambas con chili	E~21

PICTURE 15

Seezungenfilets	D~20
Filets de sole	F~20
Zeetongfilets	NL~20
Filetti di sogliola	I~20
Filetes de lenguado	E~20

PICTURE 16

Gefülltes Brathähnchen	D~22
Poulet farci rôti	F~22
Gevulde gebraden kip	NL~22
Pollo Ripieno	I~22
Pollito Relleno	E~22



Ente in Orangensauce	D~23
Canard à l'orange	F~23
Eend in sinaasappelsaus	NL~23
Anatra all'arancia	I~23
Pato a la naranja	E~23

PICTURE 18

Wachteln in Käse-Kräutersauce	D~23
Cailles à la sauce au fromage et aux herbes	F~23
Kwartels in kaas-kruidensaus	NL~23
Quaglie in salsa vellutata	I~23
Codornices en salsa de queso y hierbas	E~23

PICTURE 19

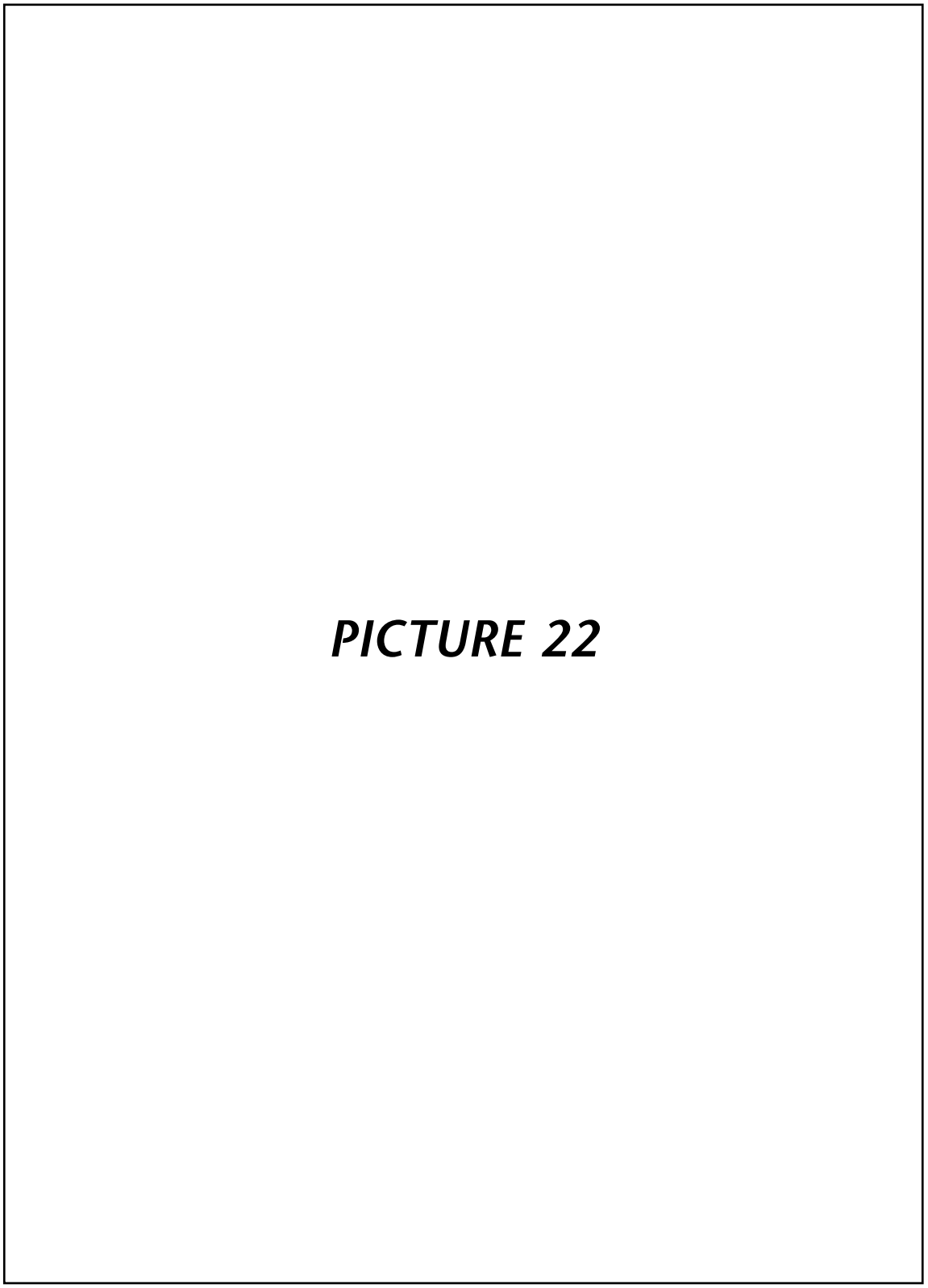
Gemüsetopf	D~25
Ratatouille spéciale	F~25
Groenteschotel	NL~25
Peperonata nizzarda	I~25
Plato de verduras	E~25

PICTURE 20

Dauphinkartoffeln	D~25
Gratin dauphinois	F~25
Dauphin aardappelen	NL~25
Gratin di patate	I~25
Patatas al Delfín	E~25

PICTURE 21

Gratinierter Chicorée	D~26
Endives gratinées au jambon	F~26
Gegratineerd Brussels lof	NL~26
Indivia del Belgio gratinata	I~26
Achicorias gratinadas	E~26



Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons	D~26
Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris	F~26
Broccoli-aardappelsoufflé met champignons	NL~26
Sformato di broccoli e patate con funghi	I~26
Soufflé de brécol y patatas con champiñones	E~26

PICTURE 23

Römische Artischocken	D~27
Artichauts à la romaine	F~27
Romeinse artisjokken	NL~27
Carciofi alla romana	I~27
Alcachofas a la romana	E~27

PICTURE 24

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln	D~27
Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux	F~27
Gevulde tomaten op sjalotten	NL~27
Pomodori ripieni con le cipolle	I~27
Tomates rellenos en cebollas tempranas	E~27

PICTURE 25

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum	D~28
Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic	F~28
Tagliatelle met slagroom en basilicum	NL~28
Tagliatelle alla panna basilico	I~28
Tagliatelle a la nata y albahaca	E~28

PICTURE 26

Grießgnocchi	D~30
Gnocchis de semoule	F~30
Grießgnocchi	NL~30
Gnocchi di semolino	I~30
Ñoquis de sémola	E~30

PICTURE 27

Lasagne al forno	D~30
Lasagne au four	F~30
Lasagne al forno	NL~30
Lasagne al forno	I~30
Lasaña al horno	E~30

PICTURE 28

Grießflammeri mit Himbeersauce	D~31
Beerengrütze mit Vanillesauce	D~32
Pistazienreis mit Erdbeeren	D~33
Pudding de semoule à la sauce aux framboises	F~31
Geleé de fruits rouges à la sauce à la vanille	F~32
Riz aux lait aux pistaches et aux fraises	F~33
Griesflammeri met frambozensaus	NL~31
Bessengruwel met vanillesaus	NL~32
Pistache-rijst met aardbeien	NL~33
Budino di semolino con sciroppo di lamponi	I~31
Frutti di sottobosco sciroppati con crema di vaniglia	I~32
Riso al pistacchio con le fragole	I~33
Budin de sémola con salsa de frambuesas	E~31
Jalea de bayas con salsa de vainillia	E~32
Arroz con pistachos y fresas	E~33

PICTURE 29

Weiße Pfirsichberge	D~32
Pêches meringuées	D~32
Witte perzikbergen	D~32
Pesche innevate	D~32
Melocotones nevados	D~32

PICTURE 30

Kirschenmichel	D~33
Pudding aux cerises	F~33
Kirschen Michel	NL~33
Michelata di ciliege	I~33
Soufflé de guindas	E~33

PICTURE 31

Vierfruchttorte	D~35
Tarte aux quatre fruits	F~35
Viervruchtentaart	NL~35
Torta ai quattro frutti	I~35
Pastel “Cuatro frutas”	E~35

PICTURE 32

Gugelhupf	D~36
Kouglof	F~36
Gugelhupf (tulband)	NL~36
Focaccia	I~36
Bizcocho de molde	E~36

WAS SIND MIKROWELLEN?

Mikrowellen sind wie Radio- und Fernsehwellen, elektromagnetische Wellen.
Mikrowellen werden im Mikrowellengerät vom Magnetron erzeugt und versetzen die Wassermoleküle im Lebensmittel in Schwingungen. Durch die verursachte Reibung entsteht Wärme, die dafür sorgt, daß die Speisen aufgetaut, erhitzt oder gegart werden.
Das Geheimnis der kurzen Garzeiten liegt darin, daß die Mikrowellen von allen Seiten direkt in das Gargut eindringen. Die Energie wird optimal ausgenutzt. Im Vergleich dazu gelangt die Energie beim Kochen mit dem Elektroherd über Umwege von der Herdplatte an den Kochtopf und dann erst zum Lebensmittel. Auf diesem Umweg geht viel Energie verloren.

EIGENSCHAFTEN DER MIKROWELLEN

Mikrowellen durchdringen alle nichtmetallischen Gegenstände aus Glas, Porzellan, Keramik, Kunststoff, Holz und Papier. Das ist der Grund dafür, warum diese Materialien in der Mikrowelle nicht erhitzt werden. Das Geschirr wird nur indirekt über die Speise erwärmt.
Speisen nehmen Mikrowellen auf (absorbieren) und werden dadurch erhitzt.
Materialien aus Metall werden von der Mikrowelle nicht durchdrungen, die Mikrowellen werden zurückgeworfen (reflektiert). Deshalb sind Gegenstände aus Metall für die Mikrowelle in der Regel nicht geeignet. Es gibt jedoch Ausnahmen, wo Sie genau diese Eigenschaften ausnutzen können. So werden Speisen an bestimmten Stellen während des Auftauens oder Garens mit etwas Aluminiumfolie abgedeckt. Dadurch vermeiden Sie zu warme oder zu heiße bzw. übergarte Bereiche bei unregelmäßigen Teilen. Beachten Sie hierzu die folgenden Hinweise.

DAS KANN IHR NEUES KOMBI-MIKROWELLENGERÄT

MIKROWELLENBETRIEB

Sie können in Ihrem neuen Kombi-Mikrowellengerät durch Einsatz des Mikrowellenbetriebes zum Beispiel Tellergerichte oder Getränke schnell erhitzen oder in kürzester Zeit Butter oder Schokolade schmelzen.
Für das Auftauen von Lebensmitteln ist die Mikrowelle ebenfalls hervorragend geeignet.
In vielen Fällen ist es jedoch vorteilhaft, Mikrowelle mit Heißluft oder Grill zu kombinieren (Kombibetrieb). Dann können Sie sowohl in kürzester Zeit garen als auch gleichzeitig bräunen. Im Vergleich zum konventionellen Braten ist die Garzeit in der Regel erheblich kürzer.

KOMBIBETRIEB (MIKROWELLENBETRIEB MIT HEIßLUFT ODER GRILL)

Durch die Kombination zweier Betriebsarten werden die Vorteile Ihres Gerätes sinnvoll miteinander kombiniert.
Sie haben die Möglichkeit zu wählen zwischen

- Mikrowelle + Heißluft (ideal für Braten, Geflügel, Aufläufe, Pizzen, Brot und Kuchen) und
- Mikrowelle + Grill (ideal für Kurzgebratenes, Braten, Geflügel, Hähnchenschenkel, Grillspieße, Käsetoasts und zum Gratinieren).

Durch den Einsatz des Kombibetriebs können Sie gleichzeitig garen und bräunen.
Der Vorteil liegt darin, daß die Heißluft oder die Hitze des Grills die Poren der Gargutrandschichten schnell versiegelt. Die Mikrowellen sorgen für eine kurze schonende Garzeit. Das Lebensmittel bleibt innen saftig und wird außen knusprig.

HEIßLUFTBETRIEB

Sie können die Heißluft auch ohne Mikrowellenbetrieb einsetzen. Die Ergebnisse entsprechen denen eines konventionellen Backofens.
Zirkulierende Luft erhitzt sehr schnell die äußeren Teile der Lebensmittel, so daß beispielsweise bei Fleisch der Fleischsaft nicht austreten kann und das Gargut nicht austrocknet.
Dieser Versiegelungsprozeß führt dazu, daß die Speisen schmackhaft bleiben und in kürzerer Zeit garen als bei konventionellen Geräten mit Ober- und Unterhitze.

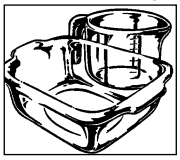
GRILLBETRIEB

Ihr Gerät ist mit einem Quarzgrill an der Garraumdecke ausgestattet. Er kann wie jeder konventionelle Grill ohne Mikrowellenbetrieb benutzt werden. Sie können Gerichte schnell überbacken oder grillen. Besonders geeignet sind Steaks, Koteletts und Gerichte zum Überbacken.

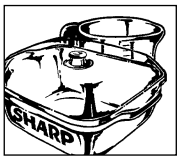
DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN MIKROWELLENBETRIEB

GLAS UND GLAS-KERAMIK

Hitzebeständiges Glasgeschirr ist sehr gut geeignet.



Der Garvorgang kann von allen Seiten beobachtet werden. Es darf jedoch nicht metallhaltig (z.B. Bleikristall) oder mit einer Metallauflage versehen sein (z.B. Goldrand, Kobaltblau).



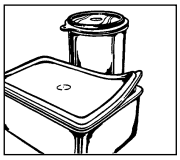
KERAMIK

ist im allgemeinen gut geeignet. Keramik muß glasiert sein, da bei unglasierter Keramik Feuchtigkeit in das Geschirr eindringen kann. Feuchtigkeit erhitzt das Material und kann es zum Zerspringen bringen. Falls Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr für die Mikrowelle geeignet ist, führen Sie den Geschirr-Eignungstest durch. Siehe Seite D~3.

PORZELLAN

ist sehr gut geeignet. Achten Sie darauf, daß das Porzellan keine Gold- oder Silberauflage hat bzw. nicht metallhaltig ist.

KUNSTSTOFF



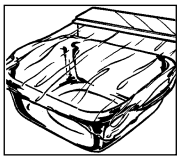
Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Kunststoffgeschirr ist zum Auftauen, Erhitzen und Garen geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

PAPIER-GESCHIRR

Hitzebeständiges, mikrowellengeeignetes Papiergeschirr ist ebenfalls geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

KÜCHENPAPIER

kann benutzt werden, um entstehende Feuchtigkeit bei



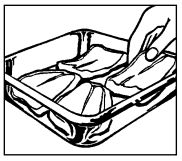
kurzen Erhitzungsvorgängen aufzunehmen, z.B. von Brot oder Paniertem. Das Papier zwischen die Speise und den Drehteller legen. So bleibt die Oberfläche der Speise knusprig und trocken. Durch Abdecken von fettigen Speisen mit Küchenpapier werden Spritzer aufgefangen.

MIKROWELLENFOLIE

oder hitzebeständige Folie ist zum Abdecken oder Umwickeln gut geeignet. Beachten Sie bitte die Angaben des Herstellers.

BRATBEUTEL

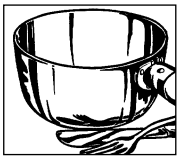
können im Mikrowellengerät verwendet werden.



Metallclipse sind jedoch zum Verschließen ungeeignet, da die Bratbeutelfolie schmelzen kann. Nehmen Sie Bindfaden zum Verschließen und stechen Sie den Bratbeutel mehrmals mit einer Gabel ein. Nicht hitzebeständige Folie, wie z.B. Frischhaltefolie, ist für die Benutzung im Mikrowellengerät nicht empfehlenswert.

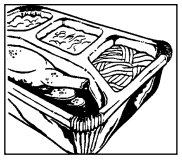
METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden, da



Mikrowellen Metall nicht durchdringen und so nicht an die Speisen gelangen können. Es gibt jedoch Ausnahmen: Schmale Streifen aus Aluminiumfolie können zum Abdecken von Teilen verwendet werden, damit diese nicht zu schnell auftauen oder garen (z.B. die Flügel beim Hähnchen).

Kleine Metallspieße und Aluminiumschalen (z.B. bei



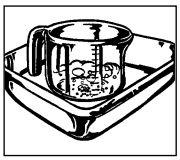
Fertiggerichten) können benutzt werden. Sie müssen aber im Verhältnis zur Speise klein sein, z.B. müssen Aluminiumschalen mindestens $^{2}/_{3}$ bis $^{3}/_{4}$ mit Speise gefüllt sein. Empfehlenswert ist, die Speise in mikrowellengeeignetes Geschirr umzufüllen.

Bei Verwendung von Aluminiumschalen oder anderem Metallgeschirr muß ein Mindestabstand von ca. 2,0 cm zu den Garraumwänden eingehalten werden, da diese sonst durch mögliche Funkenbildung beschädigt werden können.

KEIN GESCHIRR MIT METALLAUFLAGE,

Metallteilen oder Metalleinschlüssen, wie z.B. mit Schrauben,Bändern oder Griffen verwenden.

GESCHIRR-EIGNUNGSTEST



Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihr Geschirr mikrowellengeeignet ist, führen Sie folgenden Test durch: Das Geschirr in das Gerät stellen. Ein Glasgefäß mit 150 ml Wasser gefüllt auf oder neben das Geschirr stellen. Das Gerät 1 bis 2 Minuten bei 900 W Leistung betreiben. Wenn das Geschirr kühl oder handwarm bleibt, ist es geeignet. Diesen Test nicht für Kunststoffgeschirr durchführen. Es könnte schmelzen.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN KOMBIBETRIEB

Im allgemeinen ist hitzebeständiges Mikrowellengeschirr z.B. aus Porzellan, Keramik oder Glas auch für den Kombibetrieb (Mikrowelle und Heißluft, Mikrowelle und Grill) geeignet. Beachten Sie jedoch, daß das Geschirr durch Heißluft oder Grill sehr heiß wird. Kunststoffgeschirr und -folie sind für den Kombibetrieb nicht geeignet.
Verwenden Sie kein Küchen- oder Backpapier. Es könnte überhitzen und sich entzünden.

METALL

sollte in der Regel nicht verwendet werden. Ausnahmen sind beschichtete Backformen, durch die auch die Randschichten der Speisen, wie z.B. Brot, Kuchen und pikante Kuchen gut gebräunt werden. Beachten Sie die Hinweise für das geeignete Geschirr im Mikrowellenbetrieb. Falls es zur Funkenbildung kommt, ein wärmefestes Isoliermaterial, z.B. einen kleinen Porzellanteller zwischen der Metallform und dem Rost stellen. Beim Auftreten von Funkenbildung diese Materialien für das Garen im KOMBIBETRIEB nicht mehr verwenden.

DAS GEEIGNETE GESCHIRR FÜR DEN HEIßLUFT- UND GRILLBETRIEB

Für das Garen mit Heißluft oder Grill ohne Mikrowellenbetrieb können Sie das Geschirr benutzen, das auch für jeden konventionellen Backofen oder Grill geeignet ist.

TIPS UND TECHNIKEN

BEVOR SIE BEGINNEN …

Um Ihnen den Umgang mit der Mikrowelle so einfach wie möglich zu machen, haben wir für Sie die wichtigsten Hinweise und Tips nachfolgend zusammengestellt: Starten Sie Ihr Gerät nur dann, wenn sich Lebensmittel im Garraum befinden.

EINSTELLUNG DER ZEITEN

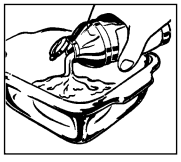
Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind im allgemeinen erheblich kürzer als in einem konventionellen Herd oder Backofen. Halten Sie sich deshalb an die in diesem Kochbuch empfohlenen Zeiten. Stellen Sie die Zeiten eher kürzer als länger ein. Machen Sie nach dem Garen eine Garprobe. Lieber kurz nachgaren als etwas übergaren lassen.

AUSGANGSTEMPERATUR

Die Auftau-, Erhitzungs- und Garzeiten sind von der Ausgangstemperatur der Lebensmittel abhängig. Tiefgefrorene und kühlschranktemperierte Lebensmittel benötigen beispielsweise länger als raumtemperierte.
Für das Erhitzen und Garen von Lebensmitteln werden normale Lagertemperaturen vorausgesetzt (Kühlschranktemperatur ca. 5° C, Raumtemperatur ca. 20° C). Für das Auftauen von Lebensmitteln wird von -18° C Tiefkühltemperatur ausgegangen.

Popcorn nur in speziellen mikrowellengeeigneten Popcorn-Behältern zubereiten. Richten Sie sich genau nach den Angaben des Herstellers. Keine normalen Papierbehälter oder Glasgeschirr verwenden.

Eier nicht in der Schale kochen. In der Schale baut sich Druck auf, der zum Explodieren des Eies führen könnte. Das Eigelb vor dem Garen anstechen.



Kein Öl oder Fett zum Fritieren im Mikrowellengerät erhitzen. Die Temperatur des Öls kann nicht kontrolliert werden. Das Öl könnte plötzlich aus dem Gefäß spritzen.

Keine geschlossenen Gefäße, wie Gläser oder Dosen, erhitzen. Durch den entstehenden Druck könnten die Gefäße zerspringen. (Ausnahme: Einkochen).

ALLE ANGEGEBENEN ZEITEN...

in diesem Kochbuch sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht und Beschaffenheit (Wasser-, Fettgehalt etc.) der Lebensmittel variieren können.

SALZ, GEWÜRZE UND KRÄUTER

In der Mikrowelle gegarte Speisen erhalten ihren Eigengeschmack besser als bei konventionellen Zubereitungsarten. Verwenden Sie deshalb Salz sehr sparsam und salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen. Salz bindet Flüssigkeit und trocknet die Oberfläche aus. Gewürze und Kräuter können wie gewohnt verwendet werden.

GARPROBEN:

Der Garzustand von Speisen kann wie bei konventioneller Zubereitung getestet werden:

- Speisenthermometer: Jede Speise hat bei Abschluß des Erhitzungs- oder Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur. Mit einem Speisenthermometer können Sie feststellen, ob die Speise heiß genug bzw. gegart ist.
- Gabel: Fisch können Sie mit einer Gabel prüfen. Wenn das Fischfleisch nicht mehr glasig ist und sich leicht von den Gräten löst, ist es gar. Ist es übergart, wird es zäh und trocken.
- Holzstäbchen: Kuchen und Brot können durch Einstechen eines Holzstäbchens getestet werden. Wenn das Stäbchen nach dem Herausziehen sauber und trocken bleibt, ist die Speise gar.

GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISENTHERMOMETER

Jedes Getränk und jede Speise hat nach Ende des Garvorgangs eine bestimmte Innentemperatur, bei der der Garvorgang abgeschlossen werden kann und das Ergebnis gut ist. Die Innentemperatur können Sie mit einem Speisenthermometer feststellen. In der Temperaturtabelle sind die wichtigsten Temperaturen angegeben.

TABELLE: GARZEITBESTIMMUNG MIT DEM SPEISENTHERMOMETER

Getränk/Speise	Innentemperatur am Ende de Garzeit	Innentemperatur nach 10 bis 15 Minuten Standzeit
Getränke erhitzen	65-75° C	
(Kaffee, Wasser, Tee,		
etc.)	75-80° C	
Milch erhitzen	75-80° C	
Suppen erhitzen	75-80° C	
Eintöpfe erhitzen	80-85° C	85-90° C
Geflügel		
Lammfleisch		
Rosa gebraten	70° C	70-75° C
Durchgebraten	75-80° C	80-85° C
Roastbeef		
Leicht angebraten (rare)	50-55° C	55-60° C
Halb durchgebraten (medium)	60-65° C	65-70° C
Gut durchgebraten (welldone)	75-80° C	80-85° C
Schweine-, Kalbfleisch	80-85° C	80-85° C

WASSERZUGABE

Gemüse und andere sehr wasserhaltige Lebensmittel können im eigenen Saft oder mit wenig Wasserzugabe gegart werden. Dadurch bleiben viele Vitamine und Mineralstoffe im Lebensmittel erhalten.

LEBENSMITTEL MIT HAUT ODER SCHALE

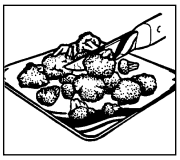
wie Würstchen, Hähnchen, Hähnchenschenkel, Pellkartoffeln, Tomaten, Äpfel, Eigelb oder ähnliches, mit einer Gabel oder einem Holzstäbchen einstechen. Dadurch kann der sich bildende Dampf entweichen, ohne daß die Haut oder Schale platzt.

FETTE SPEISEN

Mit Fett durchwachsenes Fleisch und Fettschichten garen schneller als magere Teile. Decken Sie deshalb diese Teile beim Garen mit etwas Aluminiumfolie ab oder legen Sie die Lebensmittel mit der fetten Seite nach unten.

BLANCHIEREN VON GEMÜSE

Gemüse sollte vor dem Einfrieren blanchiert werden. So bleiben die Qualität und die Aromastoffe am besten erhalten.
Verfahren: Das Gemüse waschen und zerkleinern. 250 g Gemüse mit 275 ml Wasser in eine Schüssel geben und abgedeckt 3-5 Minuten erhitzen. Nach dem Blanchieren sofort in Eiswasser tauchen, um ein Weiterkochen zu verhindern, und danach abtropfen lassen. Das blanchierte Gemüse luftdicht verpacken und einfrieren.



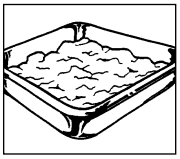
EINKOCHEN VON OBST UND GEMÜSE

Das Einkochen in der Mikrowelle ist schnell und einfach. Im Handel gibt es speziell für die Mikrowelle geeignete Einmachgläser, Gummiringe und passende Einmachklammern aus Kunststoff. Die Hersteller geben genaue Anwendungshinweise.

KLEINE UND GROSSE MENGEN

Die Mikrowellenzeiten sind direkt abhängig von der Menge des Lebensmittels, das Sie auftauen, erhitzen oder garen möchten. Das bedeutet, kleine Portionen garen schneller als große.
Als Faustregel gilt:
DOPPELTE MENGE=FAST DOPPELTE ZEIT
HALBE MENGE=HALBE ZEIT

HOHE UND FLACHE GEFÄSSE

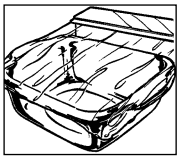


Beide Gefäße haben das gleiche Fassungsvermögen, aber in der hohen Form ist die Garzeit länger als in der flachen. Bevorzugen Sie deshalb möglichst flache Gefäße mit großer Oberfläche. Hohe Gefäße nur für Gerichte verwenden, bei denen die Gefahr des Überkochens besteht, z.B. für Nudeln, Reis, Milch etc.

RUNDE UND OVALE GEFÄSSE

In runden und ovalen Formen garen Speisen gleichmäßiger als in eckigen, da sich in Ecken Mikrowellenenergie konzentriert und die Speise an diesen Stellen übergaren könnte.

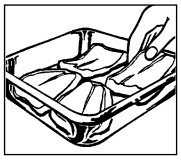
ABDECKEN



Durch Abdecken bleibt die Feuchtigkeit im Lebensmittel erhalten und die Garzeit verkürzt sich. Zum Abdecken einen Deckel, Mikrowellenfolie oder eine Abdeckhaube verwenden. Speisen, die eine Kruste erhalten sollen, z.B. Braten oder Hähnchen, nicht abdecken. Es gilt die Regel, was im konventionellen Herd abgedeckt wird, sollte auch im Mikrowellengerät abgedeckt werden. Was im Herd offen gegart wird, kann auch im Mikrowellengerät offen gegart werden.

UNREGELMÄSSIGE TEILE

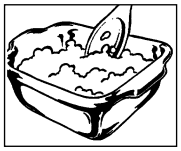
mit der dickeren bzw. kompakten Seite nach außen



plazieren. Gemüse (z.B. Broccoli) mit den Stielen nach außen legen.
Dickere Teile benötigen eine längere Garzeit und erhalten an den Außenseiten mehr Mikrowellenenergie, so daß die Lebensmittel gleichmäßig garen.

UMRÜHREN

Das Umrühren der Speisen ist notwendig, da die



Mikrowellen zuerst die äußeren Bereiche erhitzen. Dadurch wird die Temperatur ausgeglichen und die Speise gleichmäßig erhitzt.

ANORDNUNG

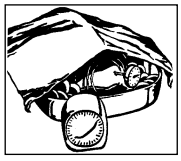
Mehrere Einzelportionen, z.B. Puddingförmchen, Tassen oder Pellkartoffeln, ringförmig auf dem Drehteller anordnen. Zwischen den Portionen Platz lassen, so daß die Mikrowellenenergie von allen Seiten eindringen kann.

WENDEN

Mittelgroße Teile, wie Hamburger und Steaks, während des Garvorgangs einmal wenden, um die Garzeit zu verkürzen. Große Teile, wie Braten und Hähnchen, müssen gewendet werden, da die nach oben gerichtete Seite mehr Mikrowellenenergie erhält und austrocken könnte, falls nicht gewendet wird.

STANDZEIT

Die Einhaltung der Standzeit ist eine der wichtigsten



Mikrowellen-Regeln. Fast alle Speisen, die in der Mikrowelle aufgetaut, erhitzt oder gegart werden, benötigen eine kurze oder längere Standzeit, in der ein Temperaturausgleich stattfindet und sich die Flüssigkeit in der Speise gleichmäßig verteilen kann.

ERHITZEN

- Fertiggerichte in Aluminiumbehältern sollten herausgenommen und auf einem Teller oder in einer Schüssel erhitzt werden.
- Speisen mit Mikrowellenfolie, Teller oder Abdeckhaube (im Handel erhältlich) abdecken, damit die Oberfläche nicht austrocknet. Getränke müssen nicht abgedeckt werden.
- Bei fest verschlossenen Gefäßen die Deckel entfernen.
- Beim Kochen von Flüssigkeiten wie Wasser, Kaffee, Tee oder Milch, einen Glasstab in das Gefäß stellen.
- Größere Mengen, wenn möglich, zwischendurch umrühren, so daß sich die Temperatur gleichmäßig verteilt.
- Die Zeiten sind für Lebensmittel bei einer Zimmertemperatur von 20° C angegeben. Bei kühlschranktemperierten Lebensmitteln erhöht sich die Erhitzungszeit geringfügig.
- Lassen Sie die Speisen nach dem Erhitzen 1-2 Minuten stehen, so daß sich die Temperatur gleichmäßig innerhalb der Speise verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Zeiten sind Richtwerte, die je nach Ausgangstemperatur, Gewicht, Wassergehalt, Fettgehalt und gewünschtem Endzustand etc. variieren können.

AUFTAUEN

Die Mikrowelle ist ideal zum Auftauen von Lebensmitteln. Die Auftauzeiten sind in der Regel erheblich kürzer als beim Auftauen auf herkömmliche Weise. Nachfolgend einige Tips.
Nehmen Sie das Gefriergut aus der Verpackung und legen Sie es zum Auftauen auf einen Teller.

VERPACKUNGEN UND BEHÄLTER

Gut geeignet zum Auftauen und Erhitzen von Speisen sind mikrowellengeeignete Verpackungen und Behälter, die sowohl tiefkühlgeeignet (bis ca. -40° C) als auch hitzebeständig (bis ca. 220° C) sind. So können Sie im gleichen Geschirr auftauen, erhitzen und sogar garen, ohne die Speise zwischendurch umfüllen zu müssen.

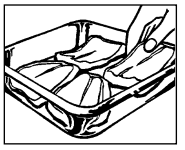
ABDECKEN

Dünnere Teile vor dem Auftauen mit kleinen Aluminiumstreifen abdecken. Angetaute oder warme Teile während des Auftauens ebenfalls mit Aluminiumstreifen abdecken. Dies verhindert, daß dünnere Teile bereits zu heiß werden, während dickere Teile noch gefroren sind.

DIE MIKROWELLENLEISTUNG...

eher niedriger als zu hoch wählen. So erzielen Sie ein gleichmäßiges Auftauergebnis. Ist die Mikrowellenleistung zu hoch, gart die Speisenoberfläche bereits an, während das Innere noch gefroren ist.

WENDEN/UMRÜHREN



Fast alle Lebensmittel müssen zwischendurch einmal gewendet oder umgerührt werden. Teile, die aneinanderhaften, so bald wie möglich voneinander trennen und umordnen.

KLEINERE MENGEN...

tauen gleichmäßiger und schneller auf als große. Wir empfehlen deshalb, möglichst kleine Portionen einzufrieren. So können Sie sich schnell und einfach ganze Menüs zusammenstellen.

EMPFINDLICHE LEBENSMITTEL,

wie Torte, Sahne, Käse und Brot, nicht vollständig auftauen, sondern nur antauen und bei Raumtemperatur fertig auftauen. Dadurch wird vermieden, daß die äußeren Bereiche bereits zu heiß werden, während die inneren noch gefroren sind.

DIE STANDZEIT...

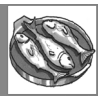
nach dem Auftauen von Lebensmitteln ist besonders wichtig, da der Auftauvorgang während dieser Zeit fortgesetzt wird. In der Auftautabelle finden Sie die Standzeiten für verschiedene Lebensmittel. Dicke, kompakte Lebensmittel benötigen eine längere Standzeit als flache oder Lebensmittel mit poröser Struktur. Sollte das Lebensmittel nicht ausreichend aufgetaut sein, können Sie es weiter im Mikrowellengerät auftauen oder die Standzeit entsprechend verlängern. Die Lebensmittel nach der Standzeit möglichst sofort weiterverarbeiten und nicht wieder einfrieren.

AUFTAUEN UND GAREN

Tiefkühl-Gerichte können in der Mikrowelle in einem Arbeitsgang aufgetaut und gleichzeitig gegart werden. In der Tabelle finden Sie hierzu einige Beispiele. (Siehe Seite D~9). Beachten Sie außerdem die allgemeinen Hinweise zu "Erhitzen" und "Auftauen" von Lebensmitteln.

Für die Zubereitung von handelsüblichen Tiefkühl-Fertiggerichten richten Sie sich bitte nach den Herstellerangaben auf der Verpackung. In der Regel werden genaue Garzeiten und Hinweise für die Zubereitung im Mikrowellengerät gegeben.

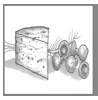
GAREN VON FLEISCH, FISCH UND GEFLÜGEL



- Achten Sie beim Einkauf darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. So erhalten Sie ein gutes Garergebnis.
- Fleisch, Fisch und Geflügel vor der Zubereitung gründlich unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach wie gewohnt weiterverarbeiten.
- Rindfleisch sollte gut abgehangen und sehnenarm sein.
- Trotz gleicher Größe der Stücke kann das Garergebnis unterschiedlich ausfallen. Dies liegt u.a. an der Art des Lebensmittels, am unterschiedlichen Fett- und Flüssigkeitsgehalt als auch an der Temperatur vor dem Garen.
- Größere Fleisch-, Fisch- und Geflügelstücke nach der halben Garzeit wenden, so daß sie von allen Seiten gleichmäßig gegart werden.
- Decken Sie Braten nach dem Garen mit Aluminiumfolie ab und lassen ihn ca. 10 Minuten ruhen (Standzeit). Während dieser Zeit gart der Braten nach, und die Flüssigkeit verteilt sich gleichmäßig, so daß beim Anschneiden weniger Fleischsaft verlorengeht.

GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

- Achten Sie beim Kauf von Gemüse darauf, daß die Stücke möglichst gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn Sie das Gemüse im Stück garen möchten (z.B. Pellkartoffeln).
- Gemüse vor der Zubereitung waschen, putzen und dann erst die erforderliche Menge für das Rezept abwiegen und zerkleinern.
- Würzen Sie wie gewohnt, aber salzen Sie in der Regel erst nach dem Garen.
- Pro 500 g Gemüse ca. 5 EL Wasser zugeben. Faserreiches Gemüse benötigt etwas mehr Wasserzugabe.
- Gemüse wird in der Regel in einer Schüssel mit Deckel gegart. Flüssigkeitsreiche Gemüsesorten, wie z.B. Gemüsezwiebeln oder Pellkartoffeln, können ohne Wasserzugabe in Mikrowellenfolie gegart werden.
- Gemüse nach der Hälfte der Garzeit umrühren oder wenden.
- Nach dem Garen das Gemüse ca. 2 Minuten stehenlassen, damit sich die Temperatur gleichmäßig verteilt (Standzeit).
- Die angegebenen Garzeiten sind Richtwerte und hängen vom Gewicht, der Ausgangstemperatur und der Beschaffenheit der Gemüsesorte ab. Je frischer das Gemüse ist, desto kürzer sind die Garzeiten.



ZEICHENERKLÄRUNG

MIKROWELLENLEISTUNG

Ihr Mikrowellengerät hat 900 W und 5 Leistungsstufen. Zur Wahl der Mikrowellenleistung sollten Sie sich an den Angaben in diesem Kochbuch orientieren. Generell gelten folgende Empfehlungen:

100 % Leistung = 900 Watt
wird zum schnellen Garen oder Erhitzen benutzt, z.B. für Tellergerichte, heiße Getränke, Gemüse, Fisch etc.

70 % Leistung = 630 Watt
Für längere Garvorgänge von kompakten Speisen, wie z.B. Braten, oder empfindliche Speisen, wie z.B. Käsesaucen, die Mikrowellenleistung reduzieren. Bei niedriger Leistung kochen die Speisen nicht über und Fleisch gart gleichmäßig, ohne an den Seiten zu übergaren.

50 % Leistung = 450 Watt
Für kompakte Speisen, die auf herkömmliche Weise eine lange Garzeit benötigen, z.B. Rindfleischgerichte, empfiehlt es sich, die Leistung zu reduzieren und die Garzeit etwas zu verlängern.
So wird das Fleisch zarter.

30 % Leistung = 270 Watt
Zum Auftauen eine niedrige Leistungsstufe wählen. Das gewährleistet, daß die Speise gleichmäßig auftaut. Diese Stufe ist außerdem ideal zum Garziehen von Reis, Nudeln und Klößen.

10 % Leistung = 90 Watt
Zum schonenden Auftauen, z.B. von Sahnetorten, sollten Sie die niedrigste Leistungsstufe wählen.

W = WATT

Symbol Erklärung

Grillbetrieb
Vielseitig einzusetzen zum Überbacken und Grillen von Fleisch, Geflügel und Fisch.

Heißluftbetrieb
Sie können bei dieser Betriebsart zwischen 10 Heißluftstufen (40° C - 250° C) wählen.

Kombibetrieb: Mikrowelle und Heißluft
In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen 90 W - 630 W mit einer gewünschten Heißlufttemperatur (40° C - 250° C) kombinieren.

Kombibetrieb: Mikrowelle und Grill
In dieser Betriebsart können Sie verschiedene Mikrowellen-Leistungsstufen mit dem Grill kombinieren.

VERWENDETE ABKÜRZUNGEN

EL = Eßlöffel	g = Gramm	Pck. = Päckchen
TL = Teelöffel	l = Liter	Sec. = Sekunden
Ta = Tasse	ml = Milliliter	TK = Tiefkühlprodukt
Min. = Minuten	cm = Zentimeter	F.i.Tr. = Fett in der Trockenmasse
kg = Kilogramm	Durchm. = Durchmesser	Pr. = Prise

TABELLE : AUFTAUEN

Lebensmittel	Menge -g-	Watt-leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Würstchen	300	270 W	3-5	nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Aufschnitt	200	270 W	2-4	nach je 1 Min. die äußeren Scheiben abnehmen	5
Fisch im Stück	700	270 W	9-11	nach der halben Auftauzeit wenden	30-60
Krabben	300	270 W	6-8	nach der halben Auftauzeit wenden und aufgetaute Teile abnehmen	5
Fischfilet	400	270 W	5-7	nach der halben Auftauzeit wenden	5-10
Brot, ganz	1000	270 W	8-10	nach der halben Auftauzeit wenden	15
Sahne	200	270 W	2+2	den Deckel entfernen: nach 2 Min. Auftauzeit in eine Schüssel geben und weiter auftauen lassen	5-10
Butter	250	270 W	2-3	nur antauen	15
Obst wie Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen, Pflaumen	250	270 W	2-4	gleichmäßig nebeneinander legen, nach der halben Auftauzeit wenden	5

Zum Auftauen von Geflügel, Hähnchenschenkeln, Koteletts, Steaks, Bratenfleisch, Hackfleisch, Brot in Scheiben und Sahnetorte bitte die Automatikprogramme zum Auftauen benutzen.

TABELLE : AUFTAUEN UND GAREN

Lebensmittel	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Wasserzu-gabe	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Fischfilet z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	aus der Packung nehmen, in eine Auflaufform geben und mit Mikrowellenfolie abdecken	1-2
Forelle, 1 Stück	250-300		900 W	5-7	-	abdecken	1-2
Tellergericht	400		900 W	8-10	-	abdecken, nach 5 Minuten umrühren	2
Gemüse	300		900 W	7-9	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2
Gemüse	450		900 W	9-11	5 EL	abdecken, nach der halben Zeit umrühren	2

TABELLE : GAREN VON FRISCHEM GEMÜSE

Lebensmittel	Menge -g-	Watt-leistung	Auftauzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Wassermenge -EL-
Gemüse (z.B. Blumenkohl, Porree, Fenchel, Brokkoli, Paprika, Zucchini)	300 500	900 W 900 W	5-7 8-10	wie üblich vorbereiten, abdecken zwischendurch umrühren	5 5

TABELLE : ERHITZEN VON GETRÄNKEN UND SPEISEN

Getränk/Speise	Menge -g/ml-	Watt-leistung	Zeit -Min-	Verfahrenshinweise
Getränke, 1 Tasse	150	900 W	ca. 1	nicht abdecken
Tellergericht (Gemüse, Fleisch und Beilagen)	400	900 W	3-5	Sauce mit Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Eintopf, Suppe	200	900 W	1-3	abdecken, nach dem Erhitzen umrühren
Beilagen	200	900 W	ca. 2	mit etwas Wasser beträufeln, abdecken, zwischendurch umrühren
Fleisch, 1 Scheibe [1]	200	900 W	2-3	mit etwas Sauce beträufeln, abdecken,
Würstchen, 2 Stück	180	450 W	ca. 2	die Haut mehrmals einstechen
Babynahrung, 1 Glas	190	450 W	1/2-1	Deckel entfernen, nach dem Erhitzen gut umrühren und die Temperatur prüfen
Margarine oder Butter schmelzen [1]	50	900 W	1/2-1	
Schokolade schmelzen	100	450 W	ca. 3	zwischendurch umrühren
6 Blatt Gelatine auflösen	10	450 W	1/2-1	in Wasser einweichen, gut ausdrücken und in eine Suppentasse geben; zwischendurch umrühren

[1] ab Kühlschranktemperatur.

TABELLE : BRATEN VON FLEISCH UND GEFLÜGEL

Die Garzeiten gelten für das entsprechend vorgeheizte Gerät

Fleisch und Geflügel	Menge -g-	Ein-stellung	Watt-leistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Braten (Schwein, Kalb Lamm)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Nach Geschmack würzen, auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Roastbeef medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Nach Geschmack würzen, mit der fetten Seite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	26-28 (*)		10
			270 W/200° C	14-16		
Hackbraten	1000		630 W/230° C	21-23	Hackfleischteig aus gemischtem Hack (halb Schwein/halb Rind) zubereiten, flach in eine Auflaufform legen und auf dem niedrigen Rost garen	10
Hähnchen	1200		270 W/220° C	15-16(*)	Die Haut des Hähnchens anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			270 W/220° C	15-16		
Hähnchen-schenkel	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Die Haut des Hähnchenschenkel anstechen, mit Öl, Paprika, Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite nach unten auf den niedrigen Rost legen, nach (*) wenden	3
			90 W/230° C	7-9		

TABELLE : GRILLEN UND GRATINIEREN

Gericht	Menge -g-	Einstellung	Wattleistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise	Standzeit -Min-
Steaks 2 Stück	400	 		7-9 (*) 4-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Lammkoteletts 2 Stück	300	 		9-12 (*) 6-8	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden, nach dem Grillen würzen	2
Grillwürste	400	 		7-9 (*) 5-6	Auf den hohen Rost legen, nach (*) wenden	2
Gratinieren				10-14	Auflaufform auf den niedrigen Rost legen	10
Käsetoasts 4 Stück		 	450 W	1/2 5-7	Toastbrot toasten, mit Butter bestreichen mit einer Scheibe gekochten Schinken, einer Scheibe Ananas und einer Scheibe Schmelzkäse belegen. Diesen in der Mitte einstechen und auf den hohen Rost legen	

TABELLE : AUFBACKEN VON TIEFGEKÜHLTEN SNACKS

Tiefkühl-Snacks	Menge -g-	Einstellung	Wattleistung	Garzeit -Min-	Verfahrenshinweise
Pommes frites	250		630 W	4-5	In eine flache Auflaufform legen und auf den hohen Rost stellen, nach (*) wenden
(normal)				2-4	
				3-4	
(dünn)	250		630 W	3-4	
				3-5	
				3-4	
Steinofenpizza, dünn	300-400		270 W/220° C	9-11	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	11-13	Auf 220° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Quiche Lorraine, Zwiebelkuchen, 2 Stück	300		450 W/230° C	8-10	Auf 230° C vorheizen. Auf den hohen Rost legen
Baguettes mit Belag	250		230° C	9-11	Auf den hohen Rost legen

● **für den Mikrowellenbetrieb**

Wenn Sie Ihre altbewährten Rezepte auf die Mikrowelle abwandeln wollen, sollten Sie folgendes beachten:

Die Garzeiten um ein Drittel bis zur Hälfte verkürzen. Orientieren Sie sich an den Rezepten in diesem Kochbuch.

Flüssigkeitsreiche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse, Obst, Eintöpfe und Suppen können problemlos in der Mikrowelle zubereitet werden. Bei flüssigkeitsarmen Lebensmitteln, wie Tellergerichte, sollte die Oberfläche vor dem Erhitzen oder Garen angefeuchtet werden.

Die Flüssigkeitszugabe bei rohen Lebensmitteln, die gedünstet werden, auf etwa zwei Drittel der Menge im Originalrezept reduzieren. Falls notwendig, während des Garens Flüssigkeit zugeben.

Die Fettzugabe kann erheblich reduziert werden. Eine kleine Menge Butter, Margarine oder Öl ist ausreichend, um der Speise Geschmack zu geben. Deshalb ist die Mikrowelle hervorragend zur Zubereitung fettarmer Speisen im Rahmen einer Diät geeignet.

● **für den Kombibetrieb**

Im allgemeinen gelten die gleichen Regeln wie für den Mikrowellenbetrieb. Zusätzlich sollten Sie folgende Hinweise beachten:

1. Orientieren Sie sich bei der Wahl der Heißlufttemperatur an den entsprechenden Rezepten in diesem Kochbuch. Bei langen Garzeiten die Temperatur nicht zu hoch wählen, da die Speise sonst außen zu schnell bräunt, während sie innen noch nicht gar ist.
2. Die Mikrowellenleistung sollte auf die Art des Lebensmittels und die Garzeit abgestimmt werden. Richten Sie sich nach den Rezepten in diesem Kochbuch.
3. Wenn Sie Speisen im Kombibetrieb Mikrowelle-Grill zubereiten, sollten Sie folgendes beachten: Für große, dicke Lebensmittel, wie z.B. Schweinebraten, ist die Mikrowellenzeit entsprechend länger als für kleine, flache Lebensmittel. Beim Grill verhält es sich jedoch umgekehrt. Je näher das Lebensmittel an den Grill gelangt, desto schneller wird es braun. Das heißt, wenn Sie große Bratenstücke im Kombibetrieb zubereiten, ist die Grillzeit gegebenenfalls kürzer als für kleinere Bratenstücke.
4. Für das Garen im Kombibetrieb oder nur mit Heißluft wird in der Regel der niedrige Rost eingesetzt. Für das Grillen benutzen Sie den hohen Rost, um eine schnelle und gleichmäßige Bräunung zu erzielen (Ausnahme: große, dicke Lebensmittel und Aufläufe werden auch auf dem niedrigen Rost gegrillt).

DER UMGANG MIT DEN REZEPTEN

- Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Portionen berechnet.
- Empfehlungen für das geeignete Geschirr und die Gesamtgarzeit finden Sie jeweils am Anfang der Rezepte.
- Wenn in den Rezepten die Verwendung des hohen oder niedrigen Rostes angegeben wird, bitte ausschließlich die runden Roste verwenden.
- Es wird in der Regel von verzehrsfertigen Mengen ausgegangen, außer wenn speziell etwas anderes angegeben ist.
- Die in den Rezepten angegebenen Eier haben ein Gewicht von ca. 55 g (Gewichtsklasse M).

Vorspeisen und Snacks

Deutschland

Champignontoast

Siehe Foto Seite 9
Gesamtgarzeit: ca. 3-4 Minuten
Geschirr: Hoher Rost

Zutaten

2	*TL*	*Butter oder Margarine*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
4		*Toastscheiben*
75	*g*	*Champignons, in Scheiben*
		Salz
		Pfeffer
75	*g*	*geriebenen Käse*
4	*TL*	*Petersilie, fein gehackt*
		Paprika, edelsüß

Zubereitung

1. Die Butter, den Knoblauch und das Salz verrühren.
2. Die Toastscheiben toasten und mit der Knoblauchbutter bestreichen. Mit den Champignons belegen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
3. Den Käse mit der Petersilie mischen und auf die Champignons geben. Mit Paprika bestreuen.
4. Toasts auf den hohen Rost legen und gratinieren.

3-4 Min.	⊞ ∿∿	270 W

Schweiz

Schweizer Käsewähe

Gesamtgarzeit: ca. 27-32 Minuten
Geschirr: runde Back- oder Quicheform (Durchm. ca. 30-32 cm)

Zutaten

250	*g*	*Mehl*
120	*g*	*Butter oder Margarine*
80	*ml*	*Wasser*
1	*TL*	*Salz*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
170	*g*	*geriebener Emmentaler*
170	*g*	*geriebener Greyerzer*
4	*EL*	*Mehl (40g)*
3		*Eier*
270	*ml*	*Milch*
120	*g*	*Joghurt, Magerstufe*
1	*TL*	*Salz*
		Muskatnuß

Zubereitung

1. Mehl, Butter, Wasser und Salz verkneten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen. Die Form einfetten, den Teig hineinlegen und mit der Gabel mehrmals einstechen.
2. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und den Teig vorbacken.

9-11 Min.	⊞ ⍣	450 W/230° C

3. Die Zwiebel mit dem Käse und dem Mehl mischen. Die Eier, die Milch, den Joghurt und die Gewürze miteinander verschlagen. Die Käsemischung zugeben.
4. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Die Form auf den niedrigen Rost stellen und backen.

18-21 Min.	⊞ ⍣	270 W/230° C

Italien

Pizza Artischocken

Pizza ai carciofi

Siehe Foto Seite 10
Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Pizzaform (Durchm. ca. 30 cm)

Zutaten

15	*g*	*Hefe, frisch, ersatzweise 1/2 Pck. Trockenhefe (4 g)*
1	*Pr.*	*Zucker*
120	*ml*	*lauwarmes Wasser*
200	*g*	*Mehl*
1/2	*TL*	*Salz*
1	*EL*	*Olivenöl*
300	*g*	*Tomaten aus der Dose, abgetropft*
50	*g*	*Salami, in Scheiben*
70	*g*	*gekochter Schinken, in Scheiben*
120	*g*	*Artischockenherzen aus der Dose*
1	*TL*	*Olivenöl zum Einfetten der Form*
		Basilikum, Oregano, Thymian
		Salz und Pfeffer
10		*Oliven*
100	*g*	*geriebener Emmentaler*

Zubereitung

1. Hefe und Zucker in lauwarmem Wasser auflösen.
2. Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefemischung zum Mehl geben und nach und nach unterrühren. Salz und Öl zufügen. Teig gut durchkneten.
3. Den Hefeteig mit hitzebeständiger Folie oder feuchtem Geschirrtuch abdecken und gehen lassen.

20 Min.	⍣	40° C

4. Die Tomaten in Scheiben schneiden Die Salami- und Schinkenscheiben und die Artischockenherzen vierteln.
5. Die Pizzaform mit dem Öl einfetten. Den Hefeteig ausrollen, in die Pizzaform legen und mit den Tomaten belegen. Nach Geschmack würzen und mit den restlichen Zutaten belegen. Abschließend die Pizza mit den Oliven belegen und mit dem Käse bestreuen.
6. Die Pizza auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

9-11 Min.	⊞ ⍣	450 W/230° C
9-11 Min.	⍣	230° C

Vorspeisen und Snacks

Österreich

Würstchen im Teigmantel

ergibt 8 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 25-27 Minuten
Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

8	*kleine Würstchen (à 50 g)*
300 g	*Blätterteig, tiefgefroren*
1	*Eigelb*
	etwas Wasser
	Salz
	Kümmel

Zubereitung

1. Die Würstchenhaut mehrmals vorsichtig einstechen.
2. Den Blätterteig laut Packungsanweisung auftauen und dünn ausrollen. Den Teig in 8 Vierecke teilen und je ein Würstchen darin einrollen.
3. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren. Die Blätterteigrollen damit bepinseln und mit Salz und Kümmel bestreuen.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigrollen darauf legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

25-27 Min.		230° C

Spanien

Champignons mit Rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Siehe Foto Seite 11
Gesamtgarzeit: 12-18 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache runde Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm), Mikrowellenfolie

Zutaten

8	*große Champignons (ca. 500 g), ganz*
2 EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
1	*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
50 g	*Schinken, fein gewürfelt*
	schwarzer Pfeffer, gemahlen
	Rosmarin, gekerbelt
125 ml	*Weißwein, trocken*
125 ml	*Sahne*
2 EL	*Mehl (20 g)*

Zubereitung

1. Die Stiele aus den Champignons herausschneiden und die Stiele kleinschneiden.
2. Die Butter in die Schüssel geben und auf dem Boden verstreichen. Die Zwiebel und Schinkenwürfel und die Champignonstiele zufügen, mit Pfeffer und Rosmarin würzen, abdecken und garen.

3-5 Min.		900 W

Abkühlen lassen.

3. In der Auflaufform 100 ml Wein und die Sahne mit Mikrowellenfolie abgedeckt erhitzen.

1-3 Min.		900 W

4. Mit dem restlichen Wein das Mehl anrühren, in die heiße Flüssigkeit einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

ca. 1 Min.		900 W

5. Die Champignons mit der Schinkenmischung füllen, in die Sauce setzen und auf dem hohen Rost gratinieren.

7-9 Min.		270 W

Die Champignons nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Frankreich

Quiche mit Shrimps

Quiche aux crevettes

Gesamtgarzeit: ca. 27-32 Minuten
Geschirr: Runde Back- oder Quicheform
(Durchm. ca. 26 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

100 g	*Mehl*
60 g	*Butter oder Margarine*
2 EL	*kaltes Wasser*
1 TL	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
2	*Zwiebeln (100 g), fein gehackt*
100 g	*Schinkenspeck (2 Scheiben), fein gewürfelt*
100 g	*Shrimps ohne Schale*
2 EL	*Butter oder Margarine (20 g)*
2	*Eier*
100 ml	*Sauerrahm*
	Salz und Pfeffer
	Muskatnuß
1 EL	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Mehl, Butter und Wasser verkneten und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen und mit einer Gabel mehrmals einstechen und vorbacken.

4-5 Min.		900 W

3. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebeln, den Schinkenspeck und die Shrimps in die Schüssel geben. Abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

3-5 Min.		900 W

Nach dem Abkühlen die Flüssigkeit abgießen.

4. Die Eier mit dem Sauerrahm und den Gewürzen verschlagen.
5. Alle Zutaten für den Belag mischen und auf dem Quicheteig verteilen. Auf dem niedrigen Rost garen.

16-18 Min.		270 W/230° C
ca. 4 Min.		

6. Die Quiche vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

Suppen

Schweden

Krebssuppe

Kräftsoppa

Siehe Foto Seite 12
Gesamtgarzeit: ca. 11-15 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutate

1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
50	*g*	*Möhren, in Scheiben*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
500	*ml*	*Fleischbrühe*
100	*ml*	*Weißwein*
100	*ml*	*Madeira*
200	*g*	*Krebsfleisch aus der Dose*
1/2		*Lorbeerblatt*
3		*weiße Pfefferkörner*
		Thymian
3	*EL*	*Mehl (30 g)*
100	*ml*	*Sahne*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*

Zubereitung

1. Das Gemüse mit dem Fett in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W

2. Die Fleischbrühe, den Wein, den Madeira sowie das Krebsfleisch und die Gewürze zum Gemüse geben. Abdecken und garen.

7-9 Min.		450 W

3. Das Lorbeerblatt und die Pfefferkörner aus der Suppe nehmen. Das Mehl mit wenig kaltem Wasser anrühren und zur Suppe geben. Die Sahne zufügen, verrühren und nochmals erhitzen.

2-3 Min.		900 W

4. Die Suppe umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Butter zugeben.

Schweiz

Bündner Gerstensuppe

Siehe Foto Seite 13
Gesamtgarzeit: ca. 30-35 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1-2		*Möhren (130 g), in Scheiben*
15	*g*	*Sellerie, gewürfelt*
1		*Porreestange (130 g), in Ringen*
3		*Weißkohlblätter (100 g), in Streifen*
200	*g*	*Kalbsknochen*
50	*g*	*durchwachsener Schinkenspeck,*
		in Streifen
50	*g*	*Gerstenkörner*
700	*ml*	*Fleischbrühe*
		Pfeffer
4		*Wiener Würstchen (300 g)*

Zubereitung

1. Die Butter und die Zwiebelwürfel in die Schüssel geben und abgedeckt dünsten.

1-2 Min.		900 W

2. Das Gemüse in die Schüssel geben. Die Knochen, die Schinkenspeckstreifen und die Gerste zugeben und mit Fleischbrühe auffüllen. Mit Pfeffer würzen und abgedeckt garen.

9-11 Min.		900 W
20-22 Min.		450 W

3. Die Würstchen kleinschneiden und die letzten 5 Minuten darin erhitzen.
4. Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen. Die Knochen vor dem Servieren aus der Suppe nehmen.

Niederlande

Champignonsuppe

Champignonsoep

Gesamtgarzeit: ca. 11-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

200	*g*	*Champignons, in Scheiben*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
300	*ml*	*Fleischbrühe*
300	*ml*	*Sahne*
2 1/2	*EL*	*Mehl (25 g)*
2 1/2	*EL*	*Butter oder Margarine (25 g)*
		Salz, Pfeffer
1		*Eigelb*
150	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*

Zubereitung

1. Das Gemüse mit der Fleischbrühe in die Schüssel geben und abgedeckt garen.

7-9 Min.		900 W

2. Mit einem Mixer alle Zutaten pürieren. Die Sahne zufügen.
3. Das Mehl und die Butter zu einem Teig verkneten und in der Champignonsuppe glattrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, abdecken und garen. Nach dem Garen umrühren.

3-4 Min.		900 W

4. Das Eigelb mit dem Rahm verrühren, nach und nach in die Suppe rühren. Das Ganze nochmals kurz erhitzen, jedoch nicht mehr kochen lassen!

ca. 1 Min.		900 W

Die Suppe nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Suppen

Spanien

Kartoffelcremesuppe

Crema de patata

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten
Geschirr: Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

300	ml	Fleischbrühe
300	g	Kartoffeln, gewürfelt
1		Zwiebel (50 g), fein gehackt
1		Lorbeerblatt
500	ml	Milch
2-3	EL	Butter oder Margarine (20-30 g)
2-3	EL	Mehl (20-30 g)
		Salz, Pfeffer
		Muskatnuß, gerieben
3	EL	Rahm (Crème fraîche)

Zubereitung

1. Die Brühe mit den Kartoffeln, der Zwiebel und dem Lorbeerblatt in die Schüssel geben. Abgedeckt garen.

8-10 Min.		900 W

2. Das Lorbeerblatt entfernen und mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes fein pürieren.
3. Die Milch erhitzen.

3-5 Min.		900 W

4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und in die Milch einrühren.
5. Die Kartoffelmasse, die Gewürze und den Rahm zufügen. Abgedeckt garen. Zwischendurch umrühren.

6-7 Min.		900 W

Frankreich

Zwiebelsuppe

Soupe á l'oignon et au fromage

Siehe Foto Seite 14
Gesamtgarzeit: ca. 15-19 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
4 Suppentassen (à 200 ml)

Zutaten

1	EL	Butter oder Margarine
2		Zwiebeln (100 g), in Scheiben
800	ml	Fleischbrühe
		Salz, Pfeffer
2		Toastscheiben
4	EL	geriebener Käse (40 g)

Zubereitung

1. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelscheiben, die Fleischbrühe und die Gewürze dazugeben und abgedeckt garen.

9-11 Min.		900 W

2. Die Toastscheiben toasten, in Würfel schneiden und auf die Suppentassen verteilen. Die Suppe darübergießen und mit dem Käse bestreuen.
3. Die Tassen auf den hohen Rost stellen und die Suppe gratinieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Bunte Fleischspieße

Siehe Foto Seite 15
Gesamtgarzeit: ca. 17-20 Minuten
Geschirr: Hoher Rost
Vier Holzspieße (ca. 25 cm lang)

Zutaten

400	g	Schweineschnitzel
100	g	Schinkenspeck
2		Zwiebeln (100 g), geviertelt
4		Tomaten (250 g), geviertelt
1/2		grüne Paprikaschote (100 g),geachtelt
3	EL	Öl
4	TL	Paprika, edelsüß
		Salz
1	TL	Cayennepfeffer
1	TL	Worcestersauce

Zubereitung

1. Das Schnitzelfleisch und den Schinkenspeck in etwa 2-3 cm große Würfel schneiden.
2. Das Fleisch und das Gemüse abwechselnd auf vier Holzspieße stecken.
3. Das Öl mit den Gewürzen verrühren und die Spieße damit bestreichen. Die Spieße auf den hohen Rost legen und grillen. Nach zwei Drittel der Zeit die Spieße wenden.

17-20 Min.		450 W

4. Die Spieße nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Italien

Lammkoteletts mit Kräuterbutter

Costolette di agnello al burro verde

Gesamtgarzeit: ca. 22-27 Minuten
Geschirr: hoher Rost

Zutaten

1-2	EL	Petersilie, fein gehackt
1		Knoblauchzehe, zerdrückt
50	g	weiche Butter
2	EL	trockener Weißwein
		Pfeffer, frisch gemahlen
8		Lammkoteletts (à 100 g)
		Salz

Zubereitung

1. Die Petersilie und die Knoblauchzehe mit der Butter verrühren. Den Wein nach und nach unterrühren und mit dem Pfeffer würzen.
2. Die Koteletts waschen und trockentupfen, an den dicksten Stellen mit einem spitzen Messer einschneiden. In die Öffnungen Kräuterbutter streichen. Mit der restlichen Butter die Koteletts rundherum bestreichen.
3. Die Koteletts auf den hohen Rost legen und grillen.

14-16 Min.		wenden
8-11 Min.		

4. Nach dem Grillen salzen und ca. 2 Minuten stehen lassen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Spanien

Gefüllter Schinken

Jamón relleno

Gesamtgarzeit: ca. 14-18 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform
(ca. 32 cm lang)

Zutaten

150	*g*	*Blattspinat, entstielt*
150	*g*	*Speisequark, 20 % F.i.Tr.*
50	*g*	*geriebener Emmentaler Käse*
		Pfeffer
		Paprika, edelsüß
8		*Scheiben gekochter Schinken (400 g)*
125	*ml*	*Wasser*
125	*ml*	*Sahne*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*

Zubereitung

1. Den Spinat fein schneiden, mit dem Quark und dem Käse verrühren und nach Geschmack würzen.
2. Auf jede Scheibe des gekochten Schinkens einen Eßlöffel der Füllung geben und aufrollen. Mit einem Holzspieß den Schinken feststecken.
3. Eine Béchamelsauce herstellen. Dafür die Flüssigkeit in die Schüssel geben, abdecken und erhitzen.

   2-3 Min 900 W
4. Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit geben und mit dem Schneebesen glattrühren, bis sie sich gelöst hat. Abdecken, aufkochen und binden lassen.

   ca. 1 Min. 900 W

   Umrühren und abschmecken.
5. Die Sauce in die gefettete Auflaufform geben, die Röllchen hineinsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

   11-14 Min. 630 W

   Die Schinkenröllchen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:
Sie können auch fertige Béchamelsauce aus dem Handel verwenden.

Griechenland

Auberginen mit Hackfleischfüllung

Melitsánes jemistés mé kimá

Siehe Foto Seite 16
Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel
(ca. 30 cm lang)

Zutaten

2		*Auberginen, ohne Stiele (je ca. 250 g)*
		Salz
3		*Tomaten (ca. 200 g)*
1	*TL*	*Olivenöl zum Einfetten der Schüssel*
2		*Zwiebeln (100 g), gehackt*
4		*milde grüne Peperoni*
200	*g*	*Hackfleisch (Rind oder Lamm)*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
2	*EL*	*glatte Petersilie, gehackt*
		Salz
		Pfeffer
		Rosenpaprika
60	*g*	*griech. Schafskäse, gewürfelt*
1	*TL*	*Olivenöl zum Einfetten der From*

Zubereitung

1. Die Auberginen längs halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel so herauslösen, daß ein etwa 1 cm breiter Rand zurückbleibt. Die Auberginen salzen. Das Fruchtfleisch würfeln.
2. Zwei Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und würfeln.
3. Den Boden der Schüssel mit dem Olivenöl einfetten, die Zwiebeln zugeben, abdecken und andünsten.

   ca. 2 Min. 900 W
4. Die Peperoni entstielen, entkernen und in Ringe schneiden. Ein Drittel für die Garnierung aufheben. Das Hackfleisch mit den Auberginen- Zwiebel- und Tomatenwürfeln, den Peperoniringen, den zerdrückten Knoblauchzehen und der Petersilie mischen und würzen.
5. Die Auberginenhälften trockentupfen. Die Hälfte der Hackfleischmasse einfüllen, den Schafskäse darauf verteilen, die restliche Füllung daraufgeben.
6. Die Auberginenhälften mit den Tomatenscheiben und Peperoniringen garnieren, in die gefettete Auflaufform setzen, auf den niedrigen Rost stellen und garen.

   16-18 Min. 630 W

   Die Auberginen nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:
Sie können die Auberginen durch Zucchini ersetzen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

China

Schweinefleisch mit Cashewkernen

Guangzhou

Gesamtgarzeit: ca. 17-22 Minuten
Geschirr: Quicheform
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

2		*getrocknete schwarze Pilze*
1	*EL*	*Reiswein (Sake)*
1	*EL*	*Öl*
1	*TL*	*Salz*
1	*EL*	*Zucker*
1	*EL*	*Öl zum Einfetten der Quicheform*
300	*g*	*Schweinefilet, gewürfelt*
100	*g*	*Cashewkerne*
1		*Schalotte (20 g), fein gehackt*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
50	*g*	*rote Paprika, gewürfelt*
50	*g*	*grüne Paprika, gewürfelt*
1	*EL*	*Maisstärke*
200	*ml*	*Wasser*
1	*TL*	*Sojasauce*
		Salz, Zucker, weißer Pfeffer

Zubereitung

1. Die Pilze laut Packungsaufschrift mit kochendem Wasser übergießen, dann mindestens 30 Minuten quellen lassen.
2. Den Reiswein mit dem Öl, dem Salz und Zucker verrühren. Die Fleischwürfel 20 Minuten darin ziehen lassen.
3. Die Quicheform mit dem Öl bestreichen. Das Fleisch darin verteilen. Auf dem hohen Rost offen grillen. Nach ca. 7 Minuten einmal wenden und die Cashewkerne zufügen.

   9 -11 Min. [Grill]

4. Das Fleisch und die Cashewkerne in eine Schüssel umfüllen, das vorbereitete Gemüse zufügen und abgedeckt garen.

   6-8 Min. [Mikrowelle] 900 W

5. Die Maisstärke mit dem Wasser, der Sojasauce und den Gewürzen verrühren und in die Fleisch-Gemüsemischung einrühren. Abgedeckt weitergaren. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

   2-3 Min. [Mikrowelle] 900 W

Schweiz

Züricher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Siehe Foto Seite 17
Gesamtgarzeit: ca. 9-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

600	*g*	*Kalbsfilet*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
100	*ml*	*Weißwein*
		Saucenbinder, dunkel, für ca. $^1/_2$ l Sauce
300	*ml*	*Sahne*
1	*EL*	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Das Filet in fingerdicke Streifen schneiden.
2. Die Butter in der Schüssel gleichmäßig verstreichen. Die Zwiebel und das Fleisch in die Schüssel geben und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   6-9 Min. [Mikrowelle] 900 W

3. Den Weißwein, den Saucenbinder und die Sahne zufügen, umrühren und abgedeckt weitergaren. Zwischendurch einmal umrühren.

   3-5 Min. [Mikrowelle] 900 W

4. Das Geschnetzelte abschmecken, nochmals umrühren und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit der Petersilie garniert servieren.

Frankreich

Kaninchen mit Thymian

Lapereau au thym

Siehe Foto Seite 18
Gesamtgarzeit: ca. 42-46 Minuten
Geschirr: Auflaufform mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1		*Kaninchen (1 kg)*
2	*EL*	*Butter, weich*
1	*EL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
100	*g*	*Bauchspeck, gewürfelt*
15		*kleine Zwiebeln (300 g), geschält, ganz*
		Salz
		Pfeffer
100	*ml*	*Wasser*
1	*EL*	*frischer Thymian, fein gehackt*
150	*ml*	*Rahm (Crème fraîche)*
1		*Eigelb*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Das Gerät auf 230° C vorheizen. Das Kaninchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionsstücke teilen. Mit der Butter bestreichen. Auf den hohen Rost legen und anbraten.

   21-23 Min. [Heißluft] 230° C

2. Die Auflaufform einfetten. Den Bauchspeck und die Zwiebeln darin verteilen. Die Fleischstücke dazugeben, würzen und mit dem Wasser angießen. Alles abgedeckt garen.

   18-20 Min. [Mikrowelle] 900 W

3. Die Kaninchenstücke herausnehmen und warmstellen. Den vorbereiteten Thymian in die Auflaufform geben und den Rahm unterrühren.
4. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach eßlöffelweise Sauce unterrühren. Jetzt das Eigelb in die Sauce geben und verrühren. Alles abgedeckt garen.

   ca. 3 Min. [Mikrowelle] 630 W

5. Die Sauce würzen, umrühren und über das Fleisch gießen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Italien

Kalbsschnitzel mit Mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Siehe Foto Seite 19
Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Flache, quadratische Auflaufform mit Deckel (ca. 25 cm lang)

Zutaten

2		*Mozzarella-Käse (à 150 g)*
400	*g*	*geschälte Tomaten, aus der Dose*
4		*Kalbsschnitzel (600 g)*
20	*ml*	*Olivenöl*
2		*Knoblauchzehen, in Scheiben*
		Pfeffer, frisch gemahlen
2	*EL*	*Kapern (20 g)*
		Oregano
		Salz

Zubereitung

1. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Tomaten mit dem Pürierstab eines Handrührgerätes pürieren.
2. Die Schnitzel waschen, trockentupfen und flachklopfen. Das Öl und die Knoblauchscheiben in der Auflaufform verteilen. Die Schnitzel hineinlegen und das Tomatenpüree darauf verteilen. Mit Pfeffer, Kapern und Oregano bestreuen und abgedeckt garen.

   9-11 Min. 630 W

   Die Fleischscheiben wenden.
3. Auf jede Scheibe einige Scheiben Mozzarella legen, salzen und offen auf dem hohen Rost grillen.

   9-11 Min. 630 W

   Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tip:
Dazu können Sie Spaghetti und einen frischen Salat reichen.

Griechenland

Schmorfleisch mit grünen Bohnen

Kréas mé fasólia

Siehe Foto Seite 13
Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1-2		*Tomaten (100 g)*
400	*g*	*Lammfleisch, ohne Knochen*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
		Salz
		Pfeffer
		Zucker
250	*g*	*grüne Bohnen aus der Dose*

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten, die Stengelansätze herausschneiden und im Mixer pürieren.
2. Das Lammfleisch in große Würfel schneiden. Die Schüssel mit Butter einfetten. Das Fleisch, die Zwiebelwürfel und die zerdrückte Knoblauchzehe zugeben, würzen und abgedeckt garen.

   8-10 Min. 900 W
3. Die Bohnen und die pürierten Tomaten zum Fleisch geben und abgedeckt weitergaren.

   10-12 Min. 630 W

   Das Schmorfleisch nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tip:
Wenn Sie frische Bohnen verwenden, müssen diese vorgegart werden.

Niederlande

Hackschüssel

Gehacktschotel

Siehe Foto Seite 20
Gesamtgarzeit: ca. 23-25 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500	*g*	*Hackfleisch (halb Schwein, halb Rind)*
3		*Zwiebeln (150 g), fein gehackt*
1		*Ei*
50	*g*	*Semmelbrösel*
		Salz und Pfeffer
350	*ml*	*Fleischbrühe*
70	*g*	*Tomatenmark*
2		*Kartoffeln (200 g), gewürfelt*
2		*Möhren (200 g), gewürfelt*
2	*EL*	*Petersilie, gehackt*

Zubereitung

1. Das Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, dem Ei und den Semmelbröseln zu einem Teig kneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Hackfleischteig in die Schüssel geben.
2. Die Fleischbrühe mit dem Tomatenmark mischen.
3. Die Kartoffeln und Möhren mit der Flüssigkeit auf das Hackfleisch geben, alles gut vermengen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   23-25 Min. 900 W

   Die Hackschüssel nochmals umrühren, und ca. 5 Minuten stehen lassen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Rinderfilet in Blätterteig

Siehe Foto Seite 21
Gesamtgarzeit: ca. 36-42 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

300	*g*	*Blätterteig, tiefgefroren*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
150	*g*	*durchwachsener Speck, gewürfelt*
4-5		*Frühlingszwiebeln (150 g), in Ringen*
300	*g*	*Champignons, in Scheiben*
1	*kg*	*Rinderfilet*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1	*EL*	*Petersilie, fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
1		*Ei*
		Salz
		Pfeffer
1-2	*EL*	*Milch*

Zubereitung

1. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Butter in der Schüssel verteilen, den Speck, die Zwiebeln und die Champignons darauf verteilen und abgedeckt dünsten. Zwischendurch einmal umrühren.

   4-6 Min. 900 W

   Das Gemüsewasser abgießen.
2. Das Filet abwaschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Öl bepinseln. Auf den hohen Rost legen und anbraten. Zwischendurch einmal wenden.

   15-17 Min. 270 W
3. Die Petersilie und die Knoblauchzehe unter das gedünstete Gemüse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Blätterteig zu einem Quadrat (35 x 35 cm) ausrollen. Etwas Teig für die Garnierung zurückbehalten.
5. Das Ei trennen. Die Teigränder mit dem Eiweiß bestreichen und die Hälfte der Gemüsemasse auf der Mitte des Teiges verteilen.
6. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Das restliche Gemüse auf dem Filet verteilen. Den Blätterteig über das Fleisch schlagen und die Ränder andrücken. Mit einer Gabel den Teig mehrmals einstechen.
7. Die Auflaufform kalt ausspülen und den Blätterteig mit der Nahtstelle nach unten hineinlegen.
8. Für die Garnierung aus dem restlichen Teig Formen ausstechen und dekorieren.
9. Das Eigelb mit der Milch verquirlen, den Teig damit bestreichen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   17-19 Min. 450 W/230° C

   Das Rinderfilet in Blätterteig nach dem Garen 10 Minuten ruhen lassen.

China

Garnelen mit Chili

für 2 Portionen
Siehe Foto Seite 22
Gesamtgarzeit: ca. 6-8 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

6		*Garnelen (240 g ohne Schale)*
45	*ml*	*Weißwein*
2		*kleine Stangen Lauch (200 g)*
1-2		*Chilischoten, scharf*
20	*g*	*Ingwer*
1	*EL*	*Speisestärke*
2	*EL*	*Pflanzenöl (20 g)*
1 1/2	*EL*	*Sojasoße (20 ml)*
1	*EL*	*Zucker*
1	*EL*	*Essig*

Zubereitung

1. Die Garnelen waschen. Die Schale und den Schwanz entfernen. Den Rücken einschneiden und den Darm entfernen. Die Garnelen jeweils in 2-3 Stücke teilen. Einen Schlitz in jedes Stück schneiden, damit sie sich beim Garen nicht zusammen-ziehen. Die Garnelen in eine Schüssel legen, mit Weißwein beträufeln, abdecken und marinieren.
2. Den Lauch und die Chilischoten waschen und trockentupfen. Den Lauch in 5 cm lange Stücke schneiden, die Chilischoten halbieren und entkernen. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden.
3. Die Garnelen aus dem Wein nehmen und mit Speisestärke bestreuen.
4. Das Öl, den Lauch, die Chilischoten und die Ingwerscheiben in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   ca. 2 Min. 900 W
5. Die Garnelen zugeben. Mit Sojasauce, Zucker und Essig würzen, umrühren und abgedeckt garen.

   4-6 Min. 900 W

   Die Garnelen nach dem Garen ca. 1-2 Minuten stehen lassen. Heiß servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Seezungenfilets

Filets de sole für 2 Portionen

Siehe Foto Seite 23
Gesamtgarzeit: ca. 12-14 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

400	*g*	*Seezungenfilets*
1		*Zitrone, unbehandelt*
2		*Tomaten (150 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1	*EL*	*Petersilie, gehackt*
		Salz und Pfeffer
4	*EL*	*Weißwein (30 ml)*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*

Zubereitung

1. Die Seezungenfilets waschen und trockentupfen. Vorhandene Gräten entfernen.
2. Die Zitrone und die Tomaten in feine Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform mit Butter einfetten. Die Fischfilets hineinlegen und mit dem Pflanzenöl beträufeln.
4. Den Fisch mit der Petersilie bestreuen, darauf die Tomatenscheiben legen und würzen. Auf die Tomaten die Zitronenscheiben legen und mit dem Weißwein angießen.
5. Die Zitronen mit Butterflöckchen belegen, abdecken und garen.

12-14 Min. 630 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tip:
Für dieses Gericht können Sie auch Rotbarsch, Heilbutt, Meeräsche, Scholle oder Kabeljau verwenden.

Norwegen

Fischauflauf "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Gesamtgarzeit: ca. 21-23 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

800	*g*	*Fischfilet vom Leng oder Kabeljau*
		Saft einer Zitrone
		Salz
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4		*Tomaten (300 g), enthäutet, in Scheiben*
100	*g*	*Krabben, geschält*
3		*Eier*
125	*ml*	*Sahne*
2	*TL*	*grüne Pfefferkörner*
		Salz
1	*EL*	*glatte Petersilie, fein gehackt*

Zubereitung

1. Die Fischfilets waschen und trockentupfen. Mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Minuten stehenlassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Form einfetten und schichtweise die Tomatenscheiben, die Krabben und das Fischfilet hineinlegen.
3. Die Eier mit der Sahne, den Gewürzen und der Petersilie verschlagen. Die Sauce über den Auflauf gießen. Offen auf dem niedrigen Rost garen.

21-23 Min. 630 W/200° C

4. Den Auflauf nach dem Garen abgedeckt ca. 5-10 Minuten stehen lassen.

Schweiz

Fischfilet mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 14-17 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 26-30 cm lang)

Zutaten

4		*Fischfilets (ca. 800 g) (z.B. Egli, Flunder oder Kabeljau)*
2	*EL*	*Zitronensaft*
		Salz
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
100	*ml*	*Weißwein*
1	*TL*	*Pflanzenöl zum Einfetten der Form*
100	*g*	*geriebener Emmentaler Käse*
2	*EL*	*gehackte Petersilie*

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwa 15 Min. stehen lassen, nochmals trockentupfen und salzen.
2. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

ca. 2 Min. 900 W

3. Das Mehl über die Zwiebeln streuen und verrühren. Den Weißwein dazugießen und mischen.
4. Die Auflaufform einfetten und die Filets hineinlegen. Die Sauce über die Filets gießen, mit Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost garen.

15-18 Min. 630 W

Die Fischfilets nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen. Mit gehackter Petersilie garniert servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Deutschland

Pikante Putenpfanne

für 2 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 21-26 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1		*Tasse Langkornreis, parboiled (120 g)*
1		*Briefchen Safranfäden*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1		*Zwiebel (50 g), in Scheiben*
1		*rote Paprikaschote (100 g), in Streifen*
1		*kleine Porreestange (100 g), in Streifen*
300	*g*	*Putenbrust, gewürfelt*
		Pfeffer,
		Paprikapulver
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
2		*Tassen Fleischbrühe (300 ml)*

Zubereitung

1. Den Reis mit den Safranfäden mischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die Zwiebelscheiben, die Paprika- und Porreestreifen und die Putenbrustwürfel mischen und würzen. Auf den Reis schichten. Die Butter in Flöckchen darauf verteilen.
2. Die Fleischbrühe darübergießen, abdecken und garen.

5-7 Min.		900 W
16-19 Min.		270 W

Die Putenpfanne nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Tip:
Sie können anstelle der Putenbrust auch Hähnchenbrust verwenden.

Frankreich

Hähnchen mit Curry

Poulet au curry

Gesamtgarzeit: ca. 28-32 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

1		*Hähnchen (1000 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
2		*Möhren (200 g), fein gewürfelt*
1		*Stange Bleichsellerie (150 g), fein gewürfelt*
1		*Knoblauchzehe*
1		*Apfel, geschält (125 g), fein gewürfelt*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
		Salz, Pfeffer
1-2	*EL*	*Curry*
1	*EL*	*Mehl*
150	*ml*	*Wasser (1 Tasse)*
3		*Tomaten (200 g),geschält*

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und in 8 Portionen teilen.
2. Die Schüssel mit der Butter einfetten. Die Hähnchenteile hineinlegen, die Gemüsewürfel zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Curry und Mehl bestäuben und gut verrühren. Das Wasser und die geschälten, zerdrückten Tomaten zugeben. Den Deckel auflegen und auf dem niedrigen Rost garen. Nach der Hälfte der Zeit einmal umrühren und ohne Deckel weitergaren.

28-32 Min.		630 W/230° C

Das Hähnchen nach dem Garen ca. 3 Minuten stehen lassen.

Tip:
Servieren Sie Reis, etwas geraspelte Kokosnuß, Mango-Chutney und Bananenscheiben dazu, um die Schärfe des Currys zu mildern.

Österreich

Gefülltes Brathähnchen

Gefülltes Brathendl

für 2 Portionen

Siehe Foto Seite 24
Gesamtgarzeit: ca. 31-35 Minuten
Geschirr: Zwirnsfaden

Zutaten

1		*Hähnchen (1000 g)*
		Salz
		Rosmarin, gekerbelt
		Majoran, gekerbelt
1		*altbackenes Brötchen (Semmel, 40 g)*
		Salz
1		*Bund Petersilie, fein gehackt (10 g)*
1	*Pr.*	*Muskatnuß*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Eigelb*
3	*EL*	*Butter oder Margarine (30 g)*
1	*EL*	*Paprika, edelsüß*
		Salz

Zubereitung

1. Das Hähnchen waschen, trockentupfen und innen mit Salz, Rosmarin und Majoran würzen.
2. Für die Füllung das Brötchen ca. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, danach ausdrücken. Mit Salz, Petersilie, Muskatnuß, Butter und Eigelb mischen und das Hähnchen damit füllen. Die Öffnung mit Bindfaden oder Fleischerrollfaden zunähen.
3. Die Butter erhitzen.

ca. 1 Min.		900 W

Paprika und Salz unter die Butter rühren und das Hähnchen damit bestreichen.

4. Das Hähnchen mit der Brustseite nach unten auf den niedrigen Rost legen und garen. Nach der halben Garzeit wenden.

30-34 Min.		450 W/200° C

Das gefüllte Brathähnchen nach dem Garen ca. 10 Minuten im Gerät stehen lassen.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Frankreich

Ente in Orangensauce

Carnard à l'orange

Siehe Foto Seite 25

Gesamtgarzeit: ca. 65-73 Minuten

Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 32 cm)
Suppenteller
Zwei Schüsseln mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

1		*junge Ente (2000 g), ohne Innereien*
		Salz
		Pfeffer
1		*Zweig Majoran*
200	*ml*	*Wasser*
1		*Entenleber (50 g)*
6		*unbehandelte Orangen (1200 g)*
1	*EL*	*Zucker (10 g)*
1	*EL*	*Wasser*
1	*EL*	*Essig*
250	*ml*	*Fleischbrühe*
150	*ml*	*Portwein*
1	*EL*	*Kartoffelmehl (10 g)*

Zubereitung

1. Die Ente innen und außen waschen, trockentupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zweig Majoran in das Innere der Ente legen.
2. Das Wasser in die Backform gießen und einen umgedrehten Suppenteller hineinstellen. Die Ente daraufsetzen und auf dem niedrigen Rost braten. Nach der Hälfte der Garzeit wenden.

   58-62 Min. | 270 W/230° C

   Die Ente auf eine vorgewärmte Servierplatte legen.
3. Vom Bratenfond das obenschwimmende Fett vorsichtig mit einem Löffel abschöpfen und in eine Schüssel geben. Die Entenleber zugeben und abgedeckt garen.

   2-4 Min. | 900 W
4. Zwei Orangen dünn schälen und die Schalen in sehr feine Streifen schneiden. Mit dem Zucker und dem Wasser in die zweite Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. | 900 W
5. Die Orangenschalen, den Essig, die Fleischbrühe und den Portwein zur Leber geben.
6. Eine Orange auspressen. Das Kartoffelmehl mit dem Orangensaft verrühren und in die Sauce einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

   3-4 Min. | 900 W
7. Die restlichen Orangen schälen, filetieren (die Spalten enthäuten) und ebenfalls auf der Servierplatte anrichten. Die Sauce ggf. entfetten, die Entenleber entfernen und nach Geschmack würzen.
8. Etwas Sauce über die Orangenspalten gießen. Die Sauce in eine Sauciere füllen und zur Ente servieren.

Tip:
Die Ente evtl. vor dem Servieren auf den niedrigen Rost legen und 5 Minuten grillen.

Italien

Wachteln in Käse-Kräutersauce

Quaglie in salsa vellutata

Siehe Foto Seite 26

Gesamtgarzeit: ca. 18-22 Minuten

Geschirr: Zwirnsfaden
Flache quadratische Auflaufform (ca. 20 x 20 x 6 cm)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4		*Wachteln (600 g - 800 g)*
		Salz
		Pfeffer
200	*g*	*durchwachsener Speck, dünne Scheiben*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
je 1	*EL*	*frische Petersilie*
		Salbei
		Rosmarin
		Basilikum, fein gehackt
150	*ml*	*Portwein*
250	*ml*	*Fleischbrühe*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
50	*g*	*geriebener Emmentaler Käse*

Zubereitung

1. Die Wachteln waschen und sorgfältig trockentupfen. Außen und innen salzen und pfeffern, mit Speckscheiben umwickeln und mit Zwirnsfaden festbinden.
2. Die Wachteln auf den hohen Rost legen und grillen.

   8-10 Min. | 630 W
3. Die Auflaufform einfetten und die Wachteln mit der gegrillten Seite nach unten in die Auflaufform legen. Die Kräuter fein hacken, über die Wachteln streuen und den Portwein darübergießen. Die Wachteln auf dem niedrigen Rost weitergaren.

   6-8 Min. | 630 W

   Die Wachteln aus dem Bratenfond nehmen.
4. Für die Sauce die Fleischbrühe in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

   ca. 2 Min. | 900 W

   Die Butter mit dem Mehl verkneten, in die Flüssigkeit rühren, aufkochen lassen und garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   ca. 2 Min. | 900 W
5. Den Käse in die Sauce rühren. Die Käsesauce zum Bratenfond geben, alles gut verrühren, über die Wachteln gießen und servieren.

Fleisch, Fisch und Geflügel

Japan

Japanischer Eintopf

Nikujaga

Gesamtgarzeit: ca. 32-36 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (3 l Inhalt)

Zutaten

200	*g*	*mageres Rindfleisch*
500	*g*	*Kartoffeln, geviertelt oder geachtelt*
400	*g*	*Zwiebeln, geviertelt oder geachtelt*
400	*ml*	*Wasser*
3	*EL*	*Zucker (30g)*
3	*EL*	*Reiswein*
3	*EL*	*Mirin (süßer Reiswein)*
70	*ml*	*Sojasauce*

Zubereitung

1. Das Fleisch in sehr feine längliche Streifen schneiden (3-4 cm) und in die Schüssel geben.
2. Das vorbereitete Gemüse auf das Fleisch schichten. Die restlichen Zutaten miteinander verrühren und dazugeben. Alles abgedeckt garen. Zwischendurch zweimal umrühren.

11-13 Min.	⊞	900 W
21-23 Min.	⊞	450 W

3. Den Eintopf nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Tip:
Sie können das Rindfleisch durch Schweine- oder Kalbfleisch ersetzen.

Spanien

Hähnchenröllchen mit Rosinen

Rollitos de Pollo y pasas

Gesamtgarzeit: ca. 18-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

4		*dünne Hähnchenbrustfilets (600 g)*
		Salz
		Pfeffer
4		*Scheiben gekochter Schinken (200 g)*
50	*g*	*Quesitos (span. Käse)*
1		*Dose Lauchsuppe (400 g)*
50	*g*	*Rosinen, gewaschen*

Zubereitung

1. Die Filets waschen, trockentupfen und flachklopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils eine Scheibe Schinken und ein Stück Käse auf jedes Filet legen.
2. Die Filets aufrollen. Mit einem Holzzahnstocher feststecken und in die Schüssel setzen.
3. Die Suppe über die Röllchen gießen und die Rosinen zufügen. Abgedeckt garen.

18-20 Min.	⊞	900 W

Vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen.

Gemüse

Deutschland

Porreetorte

Gesamtgarzeit: ca. 30-38 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Springform (Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

450	*g*	*Porree, in dünnen Ringen*
3	*EL*	*Wasser*
		Salz
1	*Pr.*	*Curry*
100	*g*	*Weizenvollkornmehl*
80	*g*	*Roggenmehl Type 1150*
3	*TL*	*Backpulver*
1		*Ei*
75	*g*	*Magerjoghurt*
1	*EL*	*Pflanzenöl*
1/2	*TL*	*Salz*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
150	*g*	*Saure Sahne*
3		*Eier*
2	*EL*	*Weizenvollkornmehl (20 g)*
		Kräutersalz
		Pfeffer
1	*Pr.*	*Muskatnuß*
1	*TL*	*Petersilie, fein gehackt*
1	*TL*	*Schnittlauch, in feinen Röllchen*
1	*TL*	*Dill, fein gehackt*
100	*g*	*geriebener Emmentaler*

Zubereitung

1. Den Porree und das Wasser in die Schüssel geben. Abgedeckt vorgaren.

5-8 Min.	⊞	900 W

Das Gemüsewasser abgießen. Den Porree mit Salz und Curry abschmecken.

2. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Das Ei, den Joghurt, das Öl und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes verkneten.
3. Die Springform einfetten. Den Teig in Größe der Backform ausrollen und in die Form legen. Den Rand etwa 1 cm breit hochziehen.
4. Die saure Sahne mit den Eiern und dem Mehl verrühren. Mit Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuß und den Kräutern abschmecken. Mit dem geriebenen Käse mischen.
5. Die Mischung unter den Porree rühren. Die Masse gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Die Porreetorte auf dem niedrigen Rost garen.

11-13 Min.	⊞	270 W/230° C
11-13 Min.	⊞	230° C
3-4 Min.	⊞	

Nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Gemüse

Österreich

Blumenkohl mit Käsesauce

Karfiol mit Käsesauce

Gesamtgarzeit: ca. 18-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

800 g	*Blumenkohl (1 Kopf)*
1	*Tasse Wasser (150 ml)*
125 ml	*Milch*
125 ml	*Sahne*
75-100 g	*Schmelzkäse*
2-3 EL	*Saucenbinder,hell (20-30 g)*

Zubereitung

1. Den Strunk des Blumenkohls mehrmals einschneiden. Den Blumenkohl mit dem Kopf nach oben in die Schüssel legen, Wasser zugeben und abgedeckt garen.

   15-17 Min. 900 W

   Den Blumenkohl einige Minuten abgedeckt stehen lassen, dann die Flüssigkeit abgießen.
2. Die Milch und die Schlagsahne in die Schüssel geben. Den Käse grob zerkleinern und dazugeben. Abdecken und erhitzen.

   ca. 2-3 Min. 900 W
3. Den Saucenbinder einrühren, abdecken und nochmals erhitzen.

   ca. 1 Min. 900 W

   Die Sauce gut umrühren und über den Blumenkohl gießen.

Tip:
Sie können den Blumenkohl vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

Frankreich

Gemüsetopf

Ratatouille spécial

Siehe Foto Seite 27
Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5 EL	*Olivenöl (50 ml)*
1	*Knoblauchzehe, zerdrückt*
1	*Zwiebel (50 g), in Scheiben*
1	*kleine Aubergine (250 g), grob gewürfelt*
1	*Zucchini (200 g), grob gewürfelt*
1	*Paprikaschote (200 g), grob gewürfelt*
1	*kleine Fenchelknolle (75 g), fein gewürfelt*
	Pfeffer
1	*Bouquet garni*
200 g	*Dose Artischockenherzen, aus der Dose, geviertelt*
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

1. Das Olivenöl und die Knoblauchzehe in die Schüssel geben. Das vorbereitete Gemüse mit Ausnahme der Artischockenherzen dazugeben und mit Pfeffer würzen. Das Bouquet garni zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   17-19 Min. 900 W

   Die letzten 5 Minuten die Artischockenherzen zufügen und erhitzen.
2. Das Ratatouille mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Bouquet garni vor dem Servieren herausnehmen. Das Ratatouille nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Tip:
Den heißen Gemüsetopf zu Fleischgerichten servieren.
Kalt schmeckt er ausgezeichnet als Vorspeise.
Ein Bouquet garni besteht aus:

- einer Petersilienwurzel
- einem Bund Suppengrün
- einem Zweig Liebstöckel
- einem Zweig Thymian
- einigen Lorbeerblättern

Frankreich

Dauphinkartoffeln

Gratin dauphinois

Siehe Foto Seite 28
Gesamtgarzeit: ca. 24-26 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1 EL	*Butter oder Margarine*
500 g	*Kartoffeln, geschält, dünne Scheiben*
	Salz
	Pfeffer
2	*Knoblauchzehen, zerdrückt*
300 g	*Rahm (Crème fraîche)*
150 ml	*Milch*
50 g	*geriebener Käse (Gouda)*

Zubereitung

1. Die Butter in der Form verteilen. Die Kartoffelscheiben einschichten. Jede Lage mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
2. Den Rahm mit der Milch verrühren und über die Kartoffeln gießen. Mit dem Käse bestreuen und auf dem niedrigen Rost backen.

   24-26 Min. 630 W/200° C

Nach dem Garen ca. 10 Minuten stehen lassen.

Gemüse

Niederlande

Gratinierter Chicorée

Gegratineerde Brussels lof

Siehe Foto Seite 29

Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform (ca. 32 cm lang)

Zutaten

8		*kleine Kolben Chicorée (800 g)*
125	*ml*	*Wasser*
125	*ml*	*Milch*
2	*EL*	*Saucenbinder, hell (20 g)*
2		*Eigelb*
4	*EL*	*geriebener alter Gouda (20 g)*
		Salz
		Pfeffer
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4		*Scheiben gekochter Schinken (200 g)*
2	*EL*	*geriebener alter Gouda (10 g)*

Zubereitung

1. Mit einem spitzen Messer den bitteren Keil aus dem Chicorée herausschneiden. Wasser in die Schüssel geben und den Chicorée darin abgedeckt garen. Zwischendurch die Kolben einmal wenden.

   10-12 Min. 900 W

2. Den Chicorée herausnehmen. Die Milch in die Schüssel gießen und den Saucenbinder einrühren. Die Schüssel abdecken und die Sauce binden lassen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

   3-4 Min. 630 W

3. Das Eigelb in einer Tasse verrühren. Nach und nach jeweils einen Eßlöffel Sauce mit dem Eigelb verrühren. Die Eimasse in die Sauce rühren und den Käse zugeben. Alles sorgfältig verrühren und nach Geschmack würzen.
4. Die Auflaufform einfetten und den Chicorée hineinlegen. Die Schinkenscheiben halbieren, auf die Kolben legen und mit der Sauce übergießen. Den Auflauf mit dem Gouda bestreuen und auf dem hohen Rost gratinieren.

   6-8 Min. 450 W

   Nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

Deutschland

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Siehe Foto Seite 30

Gesamtgarzeit: ca. 34-37 Minuten

Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Auflaufform (Durchm. 26 cm)

Zutaten

400	*g*	*Kartoffeln, geschält und evtl. halbiert*
400	*g*	*Broccoli, in Röschen*
6	*EL*	*Wasser (60 ml)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
400	*g*	*Champignons, in Scheiben*
1	*EL*	*Petersilie, feingehackt*
		Salz
		Pfeffer
3		*Eier*
125	*ml*	*Sahne*
125	*ml*	*Milch*
		Salz
		Pfeffer
		Muskatnuß
100	*g*	*geriebener Gouda*

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und den Broccoli in die Schüssel geben. Das Wasser zufügen und abgedeckt garen. Zwischendurch einmal umrühren.

   9-12 Min. 900 W

2. Die Kartoffeln in Scheiben schneiden.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Broccoli, die Champignons und die Kartoffeln abwechselnd einschichten. Mit Petersilie bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Eier mit der Flüssigkeit und den Gewürzen verrühren und über das Gemüse gießen. Den Auflauf mit dem Käse bestreuen und garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

   AUTO COOK Nr. 5 (R-933)

   oder

   Portionsautomatik (R-963)

   Den Auflauf nach dem Garen ca. 10 Min. stehen lassen.

Gemüse

Italien

Römische Artischocken

Carciofi alla Romana für 2 Portionen

Siehe Foto Seite 31
Gesamtgarzeit: ca. 17-19 Minuten
Geschirr: Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

2		*Artischocken (800 g)*
1	*l*	*Wasser*
		Saft einer Zitrone
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
1		*Bund Petersilie (10 g), gehackt*
10		*Blätter Minze, gehackt*
2	*EL*	*Semmelbrösel (20 g)*
5	*EL*	*Olivenöl (50 ml)*
		Salz
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100	*ml*	*Olivenöl*
400	*ml*	*Wasser*
		schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
		Salz

Zubereitung

1. Die äußeren trockenen Blätter und die stacheligen Spitzen der Artischocken abschneiden. Die Stiele bis auf einen ca. 3 cm langen Stumpf abschneiden.
   Die Artischocken in eine Schale mit kaltem Wasser und Zitronensaft geben, damit sich die Schnittflächen nicht verfärben.
2. Den Knoblauch, die Petersilie, die Minze und die Semmelbrösel mit dem Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und trockentupfen. Die Blätter leicht auseinanderdrücken, so daß dazwischen eine Vertiefung entsteht. Das Stroh daraus entfernen. Etwas von der Füllung in die Vertiefung geben und andrücken. Die Blätter wieder zusammenfügen, damit die Füllung nicht herausfällt.
4. Die Artischocken in die Auflaufform geben. Das Öl zufügen und mit dem Wasser aufgießen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen und abgedeckt garen.

17-19 Min.		900 W

Die Artischocken nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Deutschland

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Siehe Foto Seite 32
Gesamtgarzeit: ca. 20-27 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (ca. 1 l Inhalt)
Flache ovale Auflaufform mit Deckel (ca. 26 cm lang)

Zutaten

1/2		*Bund Thymian (5 g)*
35	*g*	*Buchweizenkörner*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2		*Knoblauchzehen, zerdrückt*
100	*ml*	*Gemüsebrühe*
1		*Bund frische Petersilie, glatt (10 g)*
100	*g*	*Gouda, im Stück*
		Salz
		schwarzer Pfeffer, gemahlen
4		*Fleischtomaten (600 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
4-5		*Frühlingszwiebeln (150 g)*
1		*Bund Basilikum (10 g)*

Zubereitung

1. Den Thymian entstielen. Den Buchweizen waschen. Das Fett in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch mit dem Buchweizen und dem Thymian in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

2-3 Min.		900 W

2. Das Ganze mit Brühe auffüllen und abgedeckt garen.

8-10 Min.		630 W

3. Die Petersilie entstielen und in feine Streifen schneiden. Vom Gouda 4 Scheiben abschneiden, den Rest würfeln. Petersilie und Käsewürfel unter den abgekühlten Buchweizen mischen und würzen.
4. Die Deckel der Tomaten abschneiden und das Fleisch herausnehmen. Den Buchweizen locker in die Tomaten füllen. Je eine Käsescheibe darauflegen und die Deckel aufsetzen.
5. Die Frühlingszwiebeln in schräge Scheiben schneiden. Den Basilikum entstielen.
6. Die Auflaufform mit der Butter einfetten. Die Zwiebeln, die Basilikumblätter und das Tomatenfleisch in der Form verteilen.
7. Die Tomaten auf die Zwiebeln setzen, abdecken und garen.

10-14 Min.		630 W

Die gefüllten Tomaten nach dem Garen ca. 2 Minuten stehen lassen.

Nudeln, Reis und Knödel

Italien

Tagliatelle mit Sahne und Basilikum

Tagliatelle alla panna e basilico für 2 Portionen

Siehe Foto Seite 33
Gesamtgarzeit: ca. 15-21 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde Soufflé form
(Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

1	*l*	*Wasser*
1	*TL*	*Salz*
200	*g*	*Tagliatelle (Bandnudeln)*
1		*Knoblauchzehe*
15-20		*Basilikumblätter*
200	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*
30	*g*	*geriebener Parmesankäse*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Das Wasser mit dem Salz in die Schüssel geben, abdecken und zum Kochen bringen.

8-10 Min.		900 W

2. Die Nudeln zufügen, nochmals ankochen und garziehen lassen.

1-2 Min.		900 W
6-9 Min.		270 W

3. In der Zwischenzeit die Soufflé form mit der Knoblauchzehe ausreiben. Die Basilikumblätter kleinschneiden. Etwas zur Garnierung beiseitestellen.
4. Die Nudeln gut abtropfen lassen. Den Rahm unterrühren und die Nudeln mit dem Basilikum bestreuen.
5. Den Parmesankäse, Salz und Pfeffer hinzufügen, in die Soufflé form füllen und umrühren. Das Gericht mit Basilikum garnieren und heiß servieren.

Deutschland

Zucchini-Nudel-Auflauf

Gesamtgarzeit: ca. 37-41 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

500	*ml*	*Wasser*
1/2	*TL*	*Öl*
		Salz
80	*g*	*Makkaroni*
400	*g*	*Tomaten, aus der Dose, zerkleinert*
3		*Zwiebeln (150 g), fein gehackt*
		Basilikum
		Thymian
		Salz
		Pfeffer
1	*EL*	*Öl zum Einfetten der Form*
450	*g*	*Zucchini, in Scheiben*
150	*g*	*Sauerrahm*
2		*Eier*
100	*g*	*geriebener Cheddar*

Zubereitung

1. Das Wasser, das Öl und das Salz in die Schüssel geben und abgedeckt zum Kochen bringen.

3-5 Min.		900 W

2. Die Makkaroni in Stücke brechen, zugeben, umrühren und quellen lassen.

9-11 Min.		270 W

Die Nudeln abtropfen und abkühlen lassen.

3. Die Tomaten mit den Zwiebeln verrühren und gut würzen. Die Auflaufform einfetten. Die Makkaroni hineingeben und mit der Tomatensauce begießen. Die Zucchinischeiben darauf verteilen.
4. Den Sauerrahm mit den Eiern verschlagen und über den Auflauf gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen. Auf dem niedrigen Rost garen. (Das Rezept ergibt ca. 1,5 kg).

AUTO COOK Nr. 5 (R-933)

oder

Portionsautomatik (R-963)

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Sauce zu Nudeln

Sauce Bolognese

Gesamtgarzeit: ca. 14-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

30	*g*	*durchwachsener Speck*
100	*g*	*Champignons, fein gewürfelt*
1/2		*Zwiebel (25 g), fein gehackt*
1		*Möhre (50 g), fein gewürfelt*
50	*g*	*Sellerie, fein gewürfelt*
200	*g*	*Hackfleisch vom Rind*
100	*ml*	*Weißwein*
1/2		*Bund Petersilie (5 g), fein gehackt*
3	*EL*	*Tomatenmark (45 g)*
1		*Prise Zucker*
1		*Prise Muskatnuß*
		Salz
		Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck fein würfeln, mit dem Gemüse in die Schüssel geben, abdecken und dünsten.

4-6 Min.		900 W

2. Das Gemüse pürieren. Das Rinderhack, den Wein, die Petersilie und das Tomatenmark dazugeben.
Mit den Gewürzen abschmecken. Die Schüssel so abdecken, daß der Dampf entweichen kann. Die Sauce ankochen und garen.
Zwischendurch einmal umrühren.

4-6 Min.		900 W
6-8 Min.		630 W

Nudeln, Reis und Knödel

Sauce zu Nudeln

Tomatensauce

Gesamtgarzeit: ca. 8-9 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

5-7		*Tomaten (500 g)*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
2	*EL*	*Tomatenmark (30 g)*
200	*ml*	*Fleischbrühe*
		Salz und Pfeffer
		Zucker, Oregano, Basilikum
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*

Zubereitung

1. Die Tomaten häuten und die Stengelansätze herausschneiden, entkernen und das Fleisch würfeln.
2. Die Butter in der Schüssel verteilen. Die Zwiebelwürfel hineingeben, abdecken und dünsten.

   ca. 2 Min. 900 W
3. Die Tomatenwürfel, das Tomatenmark und die Fleischbrühe zugeben, würzen, abdecken und dünsten.

   ca. 3 Min. 900 W
4. Die Butter mit dem Mehl verkneten und mit einem Schneebesen in die Sauce rühren. Nochmals abgedeckt erhitzen.
   Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

   3-4 Min. 900 W

Sauce zu Nudeln

Gorgonzolasauce

Gesamtgarzeit: ca. 5 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

200	*g*	*Gorgonzola*
150	*ml*	*Sahne*
ca. 1	*EL*	*Saucenbinder, hell*

Zubereitung

1. Den Gorgonzola zusammen mit der Sahne im Mixer oder mit dem Pürierstab des Handrührgerätes pürieren.
2. Die Mischung in die Schüssel füllen, abdecken und erhitzen.

   ca. 2 Min. 630 W
3. Den Saucenbinder einrühren, abdecken und erhitzen.

   ca. 3 Min. 630 W

   Zum Schluß nochmals umrühren.

Tip:
Die Sauce ist ausreichend für ca. 400 g Nudeln.
Sehr gut geeignet sind Farfalle (schmetterlingsförmige Nudeln).

Österreich

Semmelknödel

ergibt 5 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 7-10 Minuten
Geschirr: 5 Tassen oder Puddingförmchen

Zutaten

2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
ca. 500	*ml*	*Milch*
200	*g*	*getrocknete Semmelwürfel (von ca. 5 Semmeln = Brötchen)*
3		*Eier*

Zubereitung

1. Das Fett auf dem Boden der Schüssel verteilen, die Zwiebelwürfel zugeben, abdecken und dünsten.

   1-2 Min. 900 W
2. Die Semmel in kleine Würfel schneiden mit der Milch begießen und 10 Minuten stehen lassen. Die Eier verschlagen.
3. Zwiebeln, Eier und die Semmeln gut verrühren, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Bei Bedarf etwas Milch zugeben.
4. Die Teigmasse gleichmäßig in 5 Tassen oder Puddingförmchen verteilen, mit Mikrowellenfolie abdecken, am Drehtellerrand anordnen und garen.

   6-8 Min. 900 W

   Die Knödel nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen. Vor dem Servieren die Knödel auf einen Teller stürzen.

Schweiz

Tessiner Risotto

Gesamtgarzeit: ca. 20-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

50	*g*	*durchwachsener Speck*
2	*EL*	*Butter oder Margarine (20 g)*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
200	*g*	*Rundkornreis (Arboris)*
400	*ml*	*Fleischbrühe*
70	*g*	*Sbrinz, gerieben, (ersatzweise geriebener Emmentaler Käse)*
1	*Pr.*	*Safran*
		Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Den Speck würfeln. Die Butter auf dem Boden der Schüssel verstreichen. Die Zwiebel- und Speckwürfel hineingeben und abgedeckt andünsten.

   ca. 2 Min. 900 W
2. Den Reis zugeben, mit der Fleischbrühe auffüllen, ankochen und garziehen lassen.

   3-5 Min. 900 W
   15-17 Min. 270 W

   Den Reis nach dem Garen ca. 3-5 Minuten stehen lassen.
3. Den Käse und den Safran untermischen und abschmecken.
   Tip:
   Dazu passen geschmorte Pfifferlinge oder Champignons und ein gemischter Salat.

Nudeln, Reis und Knödel

Schweiz

Grießgnocchi

ergibt ca. 12-15 stück
Siehe Foto Seite 34
Gesamtgarzeit: ca. 19-24 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Runde flache Auflaufform
(Durchm. ca. 26 cm)

Zutaten

250	*ml*	*Milch*
1	*TL*	*Butter oder Margarine*
1	*Pr.*	*Salz*
50	*g*	*Grieß*
1		*Eiweiß*
1		*Eigelb*
50	*ml*	*Rahm (Crème fraîche)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*
30	*g*	*geriebener Sbrinz (ersatzweise geriebener Emmentaler)*

Zubereitung

1. Die Milch mit der Butter und dem Salz in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   3-4 Min. 900 W

2. Den Grieß zugeben, gut verrühren und abgedeckt ausquellen lassen.

   9-11 Min. 270 W

   Abkühlen lassen.
3. Das Eiweiß steifschlagen. Das Eigelb mit dem Rahm unter den Grieß rühren und den Eischnee unterheben.
4. Die Auflaufform einfetten. Mit zwei Suppenlöffeln Nocken abstechen und nebeneinander in die Form legen. Mit Butterflocken belegen und den Käse darüberstreuen. Auf dem hohen Rost gratinieren.

   7-9 Min. 270 W

   Die Gnocchi nach dem Garen ca. 2 Min. stehen lassen.

Tip:
Gnocchi werden als Hauptgericht serviert. Reichen Sie Spinat dazu.

Italien

Lasagne al forno

Siehe Foto Seite 35
Gesamtgarzeit: ca. 24-28 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Flache, quadratische Auflaufform
(ca. 20x20x6 cm)

Zutaten

300	*g*	*Tomaten aus der Dose*
50	*g*	*Schinken, fein gewürfelt*
1		*Zwiebel (50 g), fein gehackt*
1		*Knoblauchzehe, zerdrückt*
250	*g*	*Hackfleisch vom Rind*
2	*EL*	*Tomatenmark (30 g)*
		Salz und Pfeffer
		Oregano, Thymian, Basilikum
150	*ml*	*Rahm (Crème fraîche)*
100	*ml*	*Milch*
50	*g*	*geriebener Parmesankäse*
1	*TL*	*gemischte gehackte Kräuter*
1	*TL*	*Olivenöl*
		Salz und Pfeffer
		Muskatnuß
1	*TL*	*Pflanzenöl zum Einfetten der Form*
125	*g*	*grüne Plattennudeln*
1	*EL*	*geriebener Parmesankäse (5g)*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*

Zubereitung

1. Die Tomaten in Scheiben schneiden, mit den Schinken- und Zwiebelwürfeln, dem Knoblauch, dem Rinderhack und dem Tomatenmark mischen. Würzen, und abgedeckt dünsten.

   6-8 Min. 900 W

2. Den Rahm mit der Milch, dem Parmesankäse, den Kräutern und dem Öl verrühren und würzen.
3. Die Auflaufform fetten. Den Boden der Form mit einem Drittel der Nudelplatten auslegen. Die Hälfte der Hackfleischmasse auf die Nudeln geben und mit etwas Sauce begießen. Das zweite Drittel der Nudeln darüberlegen und nacheinander die Hackfleischmasse, etwas Sauce und die restlichen Nudeln obenaufschichten. Zum Abschluß die Nudeln mit viel Sauce bedecken und mit Parmesankäse bestreuen. Butterflöckchen obenaufsetzen und auf dem niedrigen Rost garen.

   14-16 Min. 450 W/230° C
   ca. 4 Min.

   Die Lasagne nach dem Garen etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Grießflammeri mit Himbeersauce

Siehe Foto Seite 36

Gesamtgarzeit: ca. 15-20 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500	*ml*	*Milch*
40	*g*	*Zucker*
15	*g*	*Mandeln, gehackt*
50	*g*	*Grieß*
1		*Eigelb*
1	*EL*	*Wasser*
1		*Eiweiß*
250	*g*	*Himbeeren*
50	*ml*	*Wasser*
40	*g*	*Zucker*

Zubereitung

1. Milch, Zucker und Mandeln in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   3-5 Min. 900 W

2. Den Grieß hineingeben, umrühren und abgedeckt garen.

   10-12 Min. 270 W

3. Das Eigelb mit dem Wasser in einer Tasse verrühren und unter den heißen Brei rühren. Eiweiß steifschlagen und locker unterheben. Den Grießflammeri in Schälchen umfüllen.
4. Für die Sauce die Himbeeren waschen, vorsichtig trockentupfen und mit Wasser und Zucker in eine Schüssel geben. Abgedeckt erhitzen.

   2-3 Min. 900 W

5. Die Himbeeren pürieren und entweder kalt oder heiß zum Grießflammeri servieren.

Frankreich

Birnen in Schokolade

Poires au chocolat

Gesamtgarzeit: ca. 8-14 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

4		*Birnen (600 g)*
60	*g*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker (10 g)*
1	*EL*	*Birnenlikör, 30 Vol.-%*
150	*ml*	*Wasser*
130	*g*	*Zartbitterschokolade*
100	*g*	*Rahm (Crème fraîche)*

Zubereitung

1. Die Birnen im Ganzen schälen.
2. Den Zucker, den Vanillezucker, den Likör und das Wasser in die Schüssel geben, verrühren und abgedeckt erhitzen.

   1-2 Min. 900 W

3. Die Birnen in die Flüssigkeit setzen und abgedeckt garen.

   6-10 Min. 900 W

   Die Birnen aus dem Sud nehmen und kalt stellen.
4. 50 ml von dem Birnensud in die kleinere Schüssel geben. Die zerkleinerte Schokolade und den Rahm zufügen und abgedeckt erhitzen.

   1-2 Min. 900 W

5. Die Sauce gut umrühren. Die Birnen mit der Sauce übergießen und servieren.

Tip:
Dazu kann noch eine Kugel Vanilleeis gereicht werden.

Österreich

Salzburger Nockerln

für 3 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 5-6 Minuten
Geschirr: Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

4		*Eiweiß*
1	*Pr.*	*Salz*
50	*g*	*Puderzucker*
1	*TL*	*Vanillezucker*
4		*Eigelb*
2	*EL*	*Mehl (20 g)*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
1	*EL*	*Puderzucker*

Zubereitung

1. Das Eiweiß mit dem Salz in einer weiten Schüssel zu sehr steifem Schnee schlagen. Den Puder- und Vanillezucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen.
2. Das Eigelb mit etwas Eiweiß verrühren und dann unter den Eischnee ziehen. Das Mehl darübersieben und ebenfalls unterheben.
3. Die Auflaufform einfetten. Den Teig dritteln und die drei Teile nebeneinander in die Auflaufform setzen. Die Nockerln sofort auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   5-6 Min. 270 W/230° C

   Sofort mit Puderzucker bestäuben und heiß servieren.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Dänemark

Beerengrütze mit Vanillesauce

Rødgrød med vanilie sovs

Siehe Foto Seite 36

Gesamtgarzeit: ca. 8-12 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Schüssel mit Deckel (1 l Inhalt)

Zutaten

150	g	Johannisbeeren, rot, gewaschen und verlesen
150	g	Erdbeeren, gewaschen und verlesen
150	g	Himbeeren, gewaschen und verlesen
250	ml	Weißwein
100	g	Zucker
50	ml	Zitronensaft
8		Blatt Gelatine
300	ml	Milch
		Mark einer 1/2 Vanilleschote
30	g	Zucker
15	g	Speisestärke

Zubereitung

1. Einige Früchte zum Garnieren zurückbehalten. Die restlichen Beeren mit dem Weißwein pürieren, in die Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

   5-7 Min. 900 W

   Den Zucker und den Zitronensaft unterziehen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser ca. 10 Minuten einweichen, danach herausnehmen und ausdrücken. Die Gelatine in das heiße Früchtepüree rühren, bis sie sich gelöst hat. Die Grütze in den Kühlschrank stellen und fest werden lassen.
3. Für die Vanillesauce die Milch in eine Schüssel geben. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Das Vanillemark, den Zucker und die Speisestärke in die Milch einrühren und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß noch einmal umrühren.

   3-5 Min. 900 W
4. Die Grütze auf einen Teller stürzen und mit den ganzen Früchten garnieren. Die Vanillesauce dazu reichen.

Tip:
Zur Beerengrütze schmeckt auch eisgekühlte Sahne oder Joghurt sehr gut.

Österreich

Quarkstrudel

Topfenstrudel

Gesamtgarzeit: ca. 19-21 Minuten
Geschirr: Schüssel (1 l Inhalt)
Ovale flache Auflaufform (ca. 30 cm lang)

Zutaten

125	g	Mehl
1	EL	Öl
1/2		Ei
50	ml	Wasser
1/4		Mark einer Vanilleschote
50	g	Butter oder Margarine
2		Eigelb
75	g	Zucker
250	g	Quark (20 % F.i.Tr.)
50	ml	Sahne
2		Eiweiß
		Mehl zum Bestäuben
40	g	Butter oder Margarine
20	g	Semmelbrösel
30	g	Rosinen
1	TL	Butter oder Margarine zum Einfetten der Form

Zubereitung

1. Für den Teig das Mehl mit 1/2 EL Öl und dem Ei mit dem Knethaken des Handrührgerätes verkneten. Nach und nach so viel Wasser unterkneten bis ein glatter elastischer Teig entsteht, der aber nicht kleben soll. Den Teig mit dem restlichen Öl bestreichen.
2. Ein heißes, nasses Geschirrtuch über den Teig legen und 30 Minuten ruhen lassen.
3. Die Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Butter, das Eigelb, den Zucker und das Vanillemark mit dem Handrührgerät cremig rühren. Den Quark und die Sahne unterrühren.
   Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
4. Ein trockenes Geschirrtuch mit Mehl bestäuben. Den Teig darauf hauchdünn ausrollen.
5. Die Butter in der Schüssel schmelzen.

   ca. 1 Min. 900 W

   Den Teig mit der Butter bestreichen und mit Semmelbrösel bestreuen. Die Quarkmasse darauf verstreichen und die Rosinen auf der Masse verteilen.
6. Den Teig mit Hilfe des Tuches vorsichtig aufrollen.
7. Die Form einfetten. Den Strudel mit der Nahtseite nach unten in die Form legen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   18-20 Min. 450 W/230° C

Tip:
Der Strudel kann heiß oder kalt serviert werden. Dazu paßt Vanillesauce.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Weiße Pfirsichberge

Melocotones nevados — ergibt ca. 8 Stück

Siehe Foto Seite 37
Gesamtgarzeit: ca. 6-7 Minuten
Geschirr: Runde flache Glasform (Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

470	*g*	*Pfirsichhälften, abgetropft, aus der Dose*
2		*Eiweiß*
35	*g*	*Zucker*
75	*g*	*gemahlene Mandeln*
35	*g*	*Zucker*
2		*Eigelb*
2	*EL*	*Cognac*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*

Zubereitung

1. Die Pfirsichhälften trockentupfen.
2. Das Eiweiß steifschlagen. Zum Schluß etwas Zucker einrieseln lassen.
3. Die Mandeln, den restlichen Zucker, das Eigelb und den Cognac miteinander verrühren.
4. Die Pfirsichhälften mit der Mischung füllen. Den Eischnee mit einem Spritzbeutel auf die Füllungen spritzen.
5. Die Form einfetten. Die Pfirsiche in die Backform setzen und auf dem niedrigen Rost gratinieren.

6-7 Min.		450 W

Schweden

Pistazienreis mit Erdbeeren

Pistaschris med zordgubbe

Siehe Foto Seite 36
Gesamtgarzeit: ca. 23-30 Minuten
Geschirr: Hohe Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

125	*g*	*Langkornreis*
175	*ml*	*Milch*
175	*ml*	*Wasser*
1		*Vanilleschote*
1		*Prise Salz*
50	*g*	*Zucker*
250	*g*	*Erdbeeren*
40	*g*	*Zucker*
40	*ml*	*Cointreau (Orangenlikör, 40 Vol.-%)*
200	*ml*	*Sahne*
1		*Eiweiß*
50	*g*	*Pistazienkerne*

Zubereitung

1. Den Reis in die Schüssel geben und mit der Flüssigkeit auffüllen. Die Vanilleschote aufschlitzen, mit dem Salz und dem Zucker zum Reis geben und abgedeckt garen.

3-5 Min.		900 W
20-25 Min.		270 W

Den Reis nach dem Garen ca. 5 Minuten stehen lassen.

2. Die Erdbeeren halbieren, mit Zucker und Orangenlikör mischen.
3. Die Vanilleschote aus dem Reis herausnehmen und den Reis im Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Die Sahne und das Eiweiß getrennt steifschlagen. Zuerst die Pistazien, dann die Sahne und zum Schluß das Eiweiß unter den kalten Reis heben.
4. Den Reis in einer großen Schüssel anrichten. Eine Vertiefung hineindrücken und die Erdbeeren in die Vertiefung legen.

Deutschland

Kirschenmichel

Siehe Foto Seite 38
Gesamtgarzeit: ca. 16-18 Minuten
Geschirr: Hohe, runde Auflaufform (Durchm. ca. 20 cm)

Zutaten

4		*altbackene Brötchen (160 g)*
375	*ml*	*Milch*
60	*g*	*Butter oder Margarine*
8	*EL*	*Zucker (80 g)*
4		*Eigelb*
1	*EL*	*Mehl*
30	*g*	*gehackte Mandeln*
		abgeriebene Schale einer Zitrone
4		*Eiweiß*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
500	*g*	*entsteinte Sauerkirschen*
2	*EL*	*Semmelbrösel*
1	*EL*	*Butter oder Margarine*

Zubereitung

1. Die Brötchen in kleine Stücke schneiden und in der Milch einweichen.
2. Die Butter, den Zucker und das Eigelb mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Das Mehl, die Mandeln, die Zitronenschale und die eingeweichten, ausgedrückten Brötchen zugeben und unterrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben.
4. Die Form einfetten. Abwechselnd den Brötchenteig und die abgetropften Kirschen in die Auflaufform füllen. Die oberste Schicht besteht aus Teig.
5. Den Auflauf mit Semmelbrösel bestreuen und mit Butterflöckchen belegen.
   Auf dem niedrigen Rost vorgeheizten Gerät garen.

16-18 Min.		630 W/230° C

Den Auflauf nach dem Garen etwa 5-10 Minuten stehen lassen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Schweiz

Möhrentorte

Rueblitorte ergibt ca. 16 Stück
Gesamtgarzeit: ca. 26 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
5		*Eigelb*
250	*g*	*Zucker*
250	*g*	*Möhren, fein geraspelt*
		Saft einer Zitrone
250	*g*	*gemahlene Mandeln*
80	*g*	*Mehl*
1	*EL*	*Backpulver*
5		*Eiweiß*

Zubereitung

1. Die Form einfetten.
2. Das Eigelb und den Zucker mit einem Handrühr-gerät cremig schlagen. Die Möhren, den Zitronensaft und die Mandeln dazugeben. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zufügen und gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterheben. Den Teig in die Form füllen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 1,1 kg).

AUTO COOK Nr. 6 (R-933) oder

Portionsautomatik (R-963)

4. Nach dem Backen 5 Min. in der Form auskühlen lassen.

Frankreich

Apfelkuchen mit Calvados

Tarte aux pommes avec calvados ergibt ca.12-16 Stücke

Gesamtgarzeit: ca. 27 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

200	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver*
100	*g*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker*
1	*Pr.*	*Salz*
1		*Ei*
3-4	*Tropf.*	*Backöl Bittermandel*
125	*g*	*Butter*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
50	*g*	*gehackte Haselnüsse*
600	*g*	*Äpfel (Boskoop ca. 3-4 Stck.)*
		Zimt
2		*Eier*
1	*Pr.*	*Salz*
4	*EL*	*Zucker*
1	*Pck.*	*Vanillezucker*
4	*EL*	*Calvados (Apfelbranntwein)*
1 1/2	*EL*	*Speisestärke*
125	*g*	*Créme double*
		Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker, Vanillezucker, Salz, das Ei, Bittermandelöl und Butter zufügen und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig zwischen zwei Lagen Folie ausrollen und in die Form legen. Dabei einen ca. 3 cm hohen Rand formen.
3. Die Haselnüsse auf dem Teigboden verteilen.
4. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Apfelspalten dachziegelartig auf die Haselnüsse legen und dünn mit Zimt bestäuben.
5. Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen, dabei eine Prise Salz und 1 EL Zucker einrieseln lassen. Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Calvados, Speisestärke und Créme double zufügen und unterschlagen. Den Eischnee unterheben und die Masse gleichmäßig auf den Apfelspalten verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 1,3 kg).

AUTO COOK Nr. 6 (R-933) oder

Portionsautomatik (R-963)

Tip:
Den Kuchen in der Form auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Deutschland

Käsekuchen

ergibt ca. 12-16 Stück
Gesamtgarzeit: ca. 41-48 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 28 cm)

Zutaten

250	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
125	*g*	*Butter oder Margarine*
30	*g*	*Zucker*
1		*Eigelb*
1-2	*EL*	*Wasser*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
750	*g*	*Quark, 20% F.i.Tr.*
300	*g*	*Zucker*
3		*Eigelb*
1	*Pck.*	*Vanillepuddingpulver (40 g)*
125	*ml*	*Milch*
30	*g*	*Rosinen, gewaschen*
4		*Eiweiß*

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Die Butter, den Zucker, das Eigelb und das Wasser zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Form einfetten, den Teig ausrollen und in die Form legen. Den Rand leicht hochziehen. Mit der Gabel den Teig mehrmals einstechen und den Teig auf dem niedrigen Rost vorbacken.

11-14 Min. 270 W/230° C

3. Den Quark mit dem Zucker, dem Eigelb, dem Puddingpulver, der Milch und den Rosinen gut verrühren.
4. Das Eiweiß steifschlagen und unterheben. Die Quarkmasse auf dem Teig gleichmäßig verteilen. Auf dem niedrigen Rost backen.

30-34 Min. 270 W/180° C

5. Den Käsekuchen abkühlen lassen und dann aus der Form lösen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Frankreich

Birnenkuchen

Tarte aux poires ergibt ca. 12-14 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 18-23 Minuten
Geschirr: Runde Backform (Durchm. ca. 28 cm)
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Schüssel mit Deckel

Zutaten

150	*g*	*Mehl*
75	*g*	*Butter oder Margarine*
30	*g*	*Puderzucker*
1	*Pr.*	*Salz*
1		*Ei*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
250	*ml*	*Milch*
1	*Pr.*	*Salz*
2		*Eigelb*
20	*g*	*Zucker*
1/2	*Pck.*	*Vanillezucker (5 g)*
1	*EL*	*Speisestärke*
540	*g*	*Birnen aus der Dose, abgetropft*
120	*g*	*Stachelbeergelee*
1	*EL*	*kandierte Früchte*
1	*EL*	*Mandelblätter*

Zubereitung

1. Das Mehl, die Butter, den Puderzucker, das Salz und das Ei mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Backform einfetten. Den Teig ausrollen und in die Form legen. Die Ränder etwas hochziehen. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen.
   Auf dem niedrigen Rost backen.

9-11 Min.		270 W/230° C
5-7 Min.		230° C

3. Den Teig aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.
4. Die Milch und das Salz in der Schüssel abgedeckt erhitzen.

ca. 2 Min.		900 W

5. Das Eigelb mit dem Zucker und dem Vanillezucker solange rühren, bis eine helle Creme entsteht. Die Stärke unterrühren. Die heiße Milch langsam dazugießen. Die Mischung in die Schüssel zurückgießen und abgedeckt garen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

1-2 Min.		900 W

6. Den Teig mit der Creme bestreichen. Die abgetropften Birnen darauf verteilen. Das Stachelbeergelee in die kleine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen.

ca. 1 Min.		900 W

7. Die Birnen damit beträufeln und mit den kandierten Früchten und Mandelblättchen garnieren.

Tip:
Sie sollten den Boden erst kurz vor dem Servieren belegen, damit er nicht durchweicht.

Deutschland

Vierfruchttorte

ergibt ca. 12-16 Stück
Siehe Foto Seite 39
Gesamtgarzeit: ca. 18-25 Minuten
Geschirr: Runde Obstbodenform (Durchm. ca. 28 cm)
Zwei Schüsseln mit Deckel (Inhalt 2 l)

Zutaten

75	*g*	*Butter oder Margarine*
75	*g*	*Zucker*
1	*TL*	*Vanilleessenz*
2		*Eier*
150	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
4	*EL*	*Milch*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
150	*g*	*Marzipanrohmasse*
1/2	*Pck.*	*Vanillepuddingpulver (20 g)*
2	*EL*	*Zucker (20 g)*
250	*ml*	*Milch*
1		*Banane (100 g), in Scheiben*
50	*g*	*Weintrauben, halbiert, entkernt*
150	*g*	*Mandarinen, abgetropft, aus der Dose*
100	*g*	*Pfirsiche, abgetropft, aus der Dose, in Spalten*
1	*Pck.*	*Tortengußpulver (11 g), klar*
250	*ml*	*klarer Fruchtsaft*

Zubereitung

1. Die Butter, den Zucker, die Vanilleessenz und die Eier mit einem Handrührgerät ca. 3 Minuten cremig schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Abwechselnd das Mehl und die Milch unter die Buttermasse rühren.
2. Die Form einfetten und den Teig darin gleichmäßig verteilen. Den Teig auf dem niedrigen Rost backen.

10-12 Min.		270 W/230° C
2-3 Min.		230° C

   Den Tortenboden aus der Form stürzen und abkühlen lassen.
3. Die Marzipanrohmasse zwischen zwei Folien in Größe des Tortenbodens ausrollen. Auf den Tortenboden legen.
4. Das Puddingpulver mit dem Zucker und der Milch in eine Schüssel geben. Klümpchenfrei verrühren, abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluß einmal umrühren.

3-4 Min.		900 W

5. Den Pudding auf den Tortenboden streichen. Das Obst darauf verteilen.
6. Das Tortengußpulver im Fruchtsaft auflösen, in die Schüssel geben und garen. Zwischendurch und zum Schluß gut umrühren.

4-6 Min.		450 W

   Den Guß über den Früchten verteilen und abkühlen lassen.

Tip:
Das Marzipan schmeckt besonders intensiv, wenn Sie die Torte ein paar Stunden stehen lassen.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Deutschland

Quarkblätterteig-Gebäck

ergibt ca. 12 Stück
Gesamtgarzeit: ca. 15-18 Minuten
Geschirr: Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

200	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
200	*g*	*Magerquark*
200	*g*	*Butter*
1	*Pr.*	*Salz*
		Marmelade für die Füllung
1		*Eiweiß*
1		*Eigelb*
1	*EL*	*Wasser*
		Puderzucker

Zubereitung

1. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Den Magerquark, die Butter und das Salz zufügen und mit dem Knethaken eines Handrührgerätes zu einem Teig verkneten. Den Teig abdecken und 30 Minuten kaltstellen.
2. Die Hälfte des Teiges auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen. Den Teig in 6 Quadrate schneiden (ca. 12x12 cm) und mit je einem Teelöffel Marmelade füllen.
3. Die Teigränder mit Eiweiß bestreichen und übereinanderklappen, so daß ein Dreieck entsteht.
4. Das Backblech mit Backpapier auslegen. Das Eigelb mit dem Wasser verrühren, die Teilchen damit bestreichen und auf das Backblech legen. Auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   15-18 Min. 230° C

   Nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.
5. Die restlichen 6 Blätterteig-Quadrate vorbereiten und abbacken.

Tip:
Probieren sie auch andere Füllungen aus wie z.B. Nuß, Mandel, Marzipan oder Quark, ganze Früchte, Kompott oder pikante Füllungen.

Österreich

Gugelhupf

Siehe Foto Seite 40 ergibt ca. 16 Stück
Gesamtgarzeit: ca. 18 Minuten
Geschirr: Gugelhupfform (Durchm. ca. 22 cm)

Zutaten

1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
170	*g*	*Butter oder Margarine*
140	*g*	*Puderzucker*
4		*Eigelb*
40	*g*	*Mandelstifte*
40	*g*	*Rosinen, gewaschen etwas abgeriebene Zitronenschale*
4		*Eiweiß*
280	*g*	*Mehl*
1	*Pck.*	*Backpulver (15 g)*

Zubereitung

1. Die Gugelhupfform einfetten.
2. Die Butter und den Puderzucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Nach und nach das Eigelb unterrühren. Die Mandelstifte, die Rosinen und die abgeriebene Zitronenschale zufügen. Gut verrühren.
3. Das Eiweiß steifschlagen und zufügen. Das Mehl und das Backpulver mischen, darübersieben und alles vorsichtig unterheben.
4. Den Teig in die Form geben und auf dem niedrigen Rost backen. (Das Rezepte ergibt ca. 0,9 kg).

   AUTO COOK Nr. 6 (R-933) oder

   Portionsautomatik (R-963)

Spanien

Mandelkuchen

Tarta de almendras ergibt ca. 12 Stück
Gesamtgarzeit: ca. 28-33 Minuten
Geschirr: Springform (Durchm. ca. 24 cm)

Zutaten

2		*Blätterteigplatten (200 g), tiefgefroren*
1	*TL*	*Butter oder Margarine zum Einfetten der Form*
100	*g*	*Butter oder Margarine*
100	*g*	*Zucker*
		abgeriebene Schale einer Zitrone
4		*Eier*
1/2	*EL*	*Zimt*
200	*g*	*gemahlene Mandeln*

Zubereitung

1. Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen. Die Form einfetten.
2. Den Blätterteig auf Springformgröße ausrollen und in die Form legen. Mit der Gabel mehrmals einstechen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät vorbacken.

   8-10 Min. 230° C
3. Die Butter und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen. Die Eier nach und nach zugeben und weiterschlagen. Die abgeriebene Zitronenschale und den Zimt zufügen. Nach und nach die Mandeln unterrühren.
4. Die Mandelmasse auf dem Blätterteig verteilen und auf dem niedrigen Rost backen.

   20-23 Min. 200° C
5. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Spanien

Biskuitrolle "Arm des Zigeuners"

Brazo gitano ergibt ca. 8-10 Stück

Gesamtgarzeit: ca. 12-16 Minuten
Geschirr: Quadratische Form (ca. 24x24 cm)
Backpapier
Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

3		*Eier*
90	*g*	*Zucker*
90	*g*	*Mehl*
1	*TL*	*Backpulver (3 g)*
250	*ml*	*Milch*
1		*Zimtstange*
		Schale einer Zitrone
75	*g*	*Zucker*
2	*EL*	*Speisestärke (20 g)*
2		*Eigelb*
2	*EL*	*Puderzucker (20 g)*

Zubereitung

1. Die Eier und den Zucker mit einem Handrührgerät cremig schlagen, bis Luftblasen aufsteigen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, darübersieben und vorsichtig unterheben.
2. Die Form mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und auf dem niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät backen.

   10-12 Min. 270 W/200° C
3. Den Biskuitteig auf ein feuchtes mit Zucker bestreutes Geschirrtuch stürzen. Das Backpapier vorsichtig herunterziehen und den Teig sofort von einer Seite her mit dem Geschirrtuch aufrollen.
4. 200 ml Milch mit der Zimtstange, der Zitronenschale und dem Zucker in die Schüssel und abgedeckt erhitzen.

   ca. 2 Min. 900 W
5. Die restliche Milch mit der Stärke und dem Eigelb verrühren. Die Zitrone und den Zimt aus der Milch nehmen und die Stärkemischung einrühren. Abdecken und garen. Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

   ca. 2 Min 900 W
6. Die Biskuitrolle wieder abrollen, mit der Creme bestreichen und vorsichtig aufrollen. Mit Puderzucker bestäuben.

Österreich

Linzer Bäckerei

ergibt ca. 70 Plätzchen
Gesamtgarzeit: ca. 12-15 Minuten
Geschirr: Rundes Backblech (Durchm. ca. 30 cm)
Backpapier

Zutaten

280	*g*	*Mehl*
210	*g*	*Butter*
100	*g*	*Zucker*
100	*g*	*Mandeln, ungeschält und gerieben*
1		*Eigelb*
25	*ml*	*Zitronensaft ($^1/_2$ Zitrone)*
		etwas Zimt

Zubereitung

1. Alle Zutaten zu einem Mürbeteig verkneten und eine halbe Stunde kaltstellen.
2. Den Teig ca. 3 mm dick ausrollen und runden Förmchen von ca. 5 cm Durchmesser ausstechen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und 12 Plätzchen darauflegen. Das Blech auf den niedrigen Rost im vorgeheizten Gerät stellen und backen.

   12-15 Min. 230° C

   Nach dem Backen die Plätzchen auskühlen lassen. Dann erst vom Papier nehmen.
3. Die nächsten 12 Plätzchen vorbereiten und abbacken usw.

Tip:
Die Plätzchen sehen sehr dekorativ aus, wenn Sie sie zur Hälfte mit Zartbitterkuvertüre überziehen.

Österreich

Schokolade mit Sahne

Schokolade mit Schlagobers für 1 Portion

Gesamtgarzeit: ca. 1 Minuten
Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

150	*ml*	*Milch*
30	*g*	*Blockschokolade, geraspelt*
30	*ml*	*Sahne*
		Schokoladenstreusel

Zubereitung

1. Die Milch in die Tasse gießen. Die Blockschokolade, zur Milch geben, umrühren und erhitzen. Zwischendurch nochmals umrühren.

   ca. 1 Min. 900 W
2. Die Sahne steifschlagen, auf die Schokolade geben und mit Schokoladenstreuseln garniert servieren.

Österreich

Wiener Milchkaffee

für 1 Portion
Gesamtgarzeit: ca. $1^1/_2$-2 Minute
Geschirr: Große Tasse (200 ml Inhalt)

Zutaten

1		*Eigelb*
1	*EL*	*Zucker*
75	*ml*	*Milch*
75	*ml*	*Wasser*
2	*TL*	*löslicher Kaffee*
20	*ml*	*Rum*

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf den Rum in die Tasse füllen und gut verrühren. Erhitzen und zwischendurch einmal umrühren.

   $1^1/_2$-2 Min. 900 W
2. Den Rum in das heiße Getränk geben.

Kuchen, Brot, Desserts und Getränke

Niederlande

Feuertrunk

Vuurdrank für 10 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 8-10 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)

Zutaten

500	*ml*	*Weißwein*
500	*ml*	*Rotwein, trocken*
500	*ml*	*Rum, 54 Vol.-%*
1		*unbehandelte Apfelsine*
3		*Stangen Zimt*
75	*g*	*Zucker*
10	*TL*	*Kluntjes (Kandiszucker)*

Zubereitung

1. Den Alkohol in die Schüssel gießen. Die Apfelsine dünn schälen, und die Apfelsinenschale mit dem Zimt und dem Zucker zum Alkohol geben. Den Feuertrunk abgedeckt erhitzen.

8-10 Min.		900 W

Die Apfelsinenschale und den Zimt herausnehmen.
In die Groggläser jeweils einen Teelöffel Kluntjes geben, den Feuertrunk hineingießen und servieren.

Großbritannien

Himbeerkonfitüre

Raspberry Jam für 30 Portionen

Gesamtgarzeit: ca. 14-19 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Konfitürengläser
Einmachpapier

Zutaten

500 g	Himbeeren
250 g	Gelierzucker (2:1)

Zubereitung

1. Die Himbeeren waschen, vermischen und abgedeckt erhitzen.

4-5 Min.		900 W

2. Umrühren und nochmals abgedeckt weiter garen.

7-8 Min.		450 W

3. Die Konfitürengläser gründlich reinigen, die Konfitüre einfüllen und sofort mit Einmachpapier verschließen.

Tip:
Sie können auch aufgetaute Tiefkühlfrüchte verwenden.

Schweiz

Apfel-Chutney mit Rosinen

für 30 Portionen
Gesamtgarzeit: ca. 22-28 Minuten
Geschirr: Schüssel mit Deckel (2 l Inhalt)
Kleine Einmach- oder Marmeladengläser,
Einmachpapier

Zutaten

4		*harte Äpfel (500 g), geschält und gewürfelt*
1		*Zucchini (200 g), gewürfelt*
3		*Zwiebeln (150 g), fein gehackt*
50	*g*	*Pflaumen, getrocknet und entsteint*
250	*g*	*Rosinen*
1	*TL*	*Wacholderbeeren*
		Salz
		schwarzer Pfeffer, gemahlen
150	*ml*	*Weißwein*
100	*ml*	*Apfelessig*
250	*g*	*Zucker*

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer dem Zucker in eine Schüssel geben und abgedeckt erhitzen. Zwischendurch einmal umrühren.

9-11 Min.		900 W

2. Den Zucker in die Früchte rühren und abgedeckt weitergaren.
Zwischendurch und zum Schluß umrühren.

3-5 Min.		900 W
10-12 Min.		450 W

3. Die Gläser sorgfältig reinigen und abtrocknen. Das Chutney einfüllen und mit Einmachpapier verschließen.

Tip:
Dieses Chutney paßt hervorragend zu Fleischfondue, gegrilltem Fleisch und Reisgerichten.

QUE SONT LES MICRO-ONDES?

Les micro-ondes sont, tout comme les ondes radio et télévision, des ondes électromagnétiques.
Dans le micro-ondes, les ondes sont générées par le magnéton et font vibrer les molécules d'eau des aliments. La friction qui en résulte dégage de la chaleur qui décongèle, réchauffe ou cuit les aliments.
Le secret des temps de cuisson courts tient au fait que les micro-ondes pénètrent de tous les cités dans les aliments. L'énergie est donc utilisée avec un rendement optimal. En comparaison, l'énergie utilisée pour la cuisson avec une cuisinière électrique doit d'abord passer de la plaque chauffante à la casserole puis de la casserole aux aliments. Ces "détours" entraînent d'importantes pertes d'énergie.
Aliments - Ils absorbent les micro-ondes.
Métaux - Ils réfléchissent les micro-ondes.

LES PROPRIETES DES MICRO-ONDES

Les micro-ondes traversent tous les objets non métalliques, le verre, la porcelaine, la céramique, la matière plastique, le bois et le papier. C'est la raison pour laquelle ces matériaux ne chauffent pas dans le micro-ondes. La vaisselle n'est réchauffée que de façon indirecte par la chaleur des aliments.
Les mets absorbent les micro-ondes et sont donc réchauffés.
Les matériaux métalliques ne sont pas traversés par les micro-ondes, ils les réfléchissent. C'est pourquoi, en règle générale, il ne faut pas utiliser d'objets métalliques dans le micro-ondes. Il existe toutefois des exceptions qui vous permettent d'utiliser les propriétés des métaux. On recouvre par exemple de feuille d'aluminium certaines parties des mets pendant la décongélation ou la cuisson, empêchant ainsi une cuisson exagérée de certaines parties aux formes irrégulières. Suivez à ce propos les indications du guide.
Verre, porcelaine, céramique, matières plastiques, papier, etc. Ils laissent passer les micro-ondes.

VOICI CE QUE VOUS POURREZ FAIRE AVEC VOTRE NOUVEAU COMBINÉ MICRO-ONDES/GRIL

MODE MICRO-ONDES

Vous pouvez utiliser votre nouveau combiné micro-ondes/gril en mode micro-ondes par exemple pour réchauffer rapidement des plats garnis ou des boissons ou faire fondre presque instantanément du beurre ou du chocolat.
Le micro-ondes est également idéal pour décongeler les aliments.
Il est souvent conseillé de combiner les micro-ondes avec l'air chaud ou le gril (cuisson mixte). Vous pouvez ainsi cuire très rapidement les aliments tout en les brunissant. Le temps de cuisson est en règle générale bien inférieur à la cuisson traditionnelle.
Cuisson mixte (micro-ondes avec air chaud ou gril)
L'utilisation combinée de deux modes de fonctionnement vous permet d'utiliser de façon idéale tous les avantages de votre appareil.
Vous avez le choix entre deux utilisations combinées:

- Micro-ondes + air chaud (idéal pour les rôtis, les volailles, les gratins et soufflés, les pizzas, le pain et les gâteaux) et
- Micro-ondes + gril (idéale pour , les pièces rôties à cuisson rapide, les rôtis, les volailles, les cuisses de poulet, les brochettes, les croûtes au fromage et pour les casse-croûtes, gratiner).

La cuisson combinée vous permet en même temps de cuire et de brunir. L'avantage réside dans le fait que l'air chaud ou la chaleur du gril ferment rapidement les pores des couches extérieures des aliments. Les micro-ondes assurent une cuisson douce et rapide. Les aliments seront croustillants tout en restant juteux à l'intérieur.

CUISSON À L'AIR CHAUD

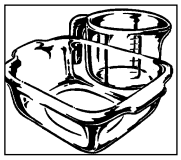
Vous pouvez utiliser l'air chaud sans les micro-ondes. Les résultats obtenus sont les mêmes qu'avec un four conventionnel.
L'air ainsi pulsé chauffe très rapidement l'extérieur des aliments, ce qui empêche par exemple la viande de perdre son jus et de sécher. Grâce à ce phénomène de fermeture des pores, les mets restent savoureux et cuisent plus rapidement qu'avec les méthodes de cuisson traditionnelles.

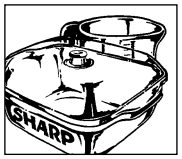
CUISSON AU GRIL

Votre appareil est équipé d'un gril au quartz que vous pouvez utiliser sans les micro-ondes comme un gril traditionnel. Vous pouvez gratiner ou griller rapidement les aliments. Le gril est idéal pour les steaks, les côtelettes ou pour les plats à gratiner.

BIEN CHOISIR LA VAISELLE POUR LE MODE MICRO-ONDES

VERRE ET VERRE CERAMIQUE





La vaisselle en verre résistant à la chaleur est tout à fait adaptée à une utilisation dans le micro-ondes. Elle permet d'observer le déroulement de la cuisson de tous les cités. La vaisselle ne doit pas contenir de métal (p. ex. cristal au plomb) ou être recouverte de métal (p. ex. bord doré, bleu de cobalt).

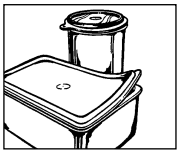
CERAMIQUE

La céramique convient généralement. Elle doit être émaillée, sinon l'humidité peut pénétrer à l'intérieur de la céramique. L'humidité réchauffe cette matière et peut la fêler. Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle convient à la cuisson aux micro ondes, veuillez faire le test décrit. Voir page F~3.

PORCELAINE

La porcelaine convient parfaitement à une utilisation dans le micro-ondes. Assurez-vous que la porcelaine n'est ni dorée ni argentée et qu'elle ne contient pas de métal.

MATIERES PLASTIQUES

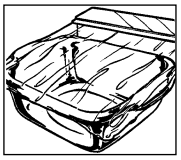


La vaisselle en matière plastique résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut être utilisée pour décongeler, réchauffer et cuire les mets. Respectez les indications du fabricant.

VAISSELLE EN CARTON

La vaisselle en carton résistant à la chaleur et convenant à la cuisson aux micro-ondes peut également être utilisée. Respectez les indications du fabricant.

PAPIER ABSORBANT

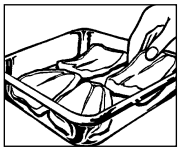


Le papier absorbant peut être utilisé pour absorber l'humidité qui se dégage lorsqu'on réchauffe rapidement certains aliments, p. ex. du pain ou des met panés. Intercaler le papier entre les mets et le plateau tournant. La surface des mets reste ainsi croustillante et sêche. On évitera les projections de graisse en recouvrant les mets gras de papier absorbant.

FILM PLASTIQUE POUR MICRO-ONDES

La feuille plastique résistante à la chaleur est idéale pour recouvrir ou envelopper les aliments. Respectez les indications du fabricant.

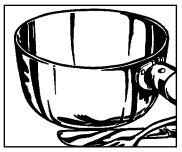
SACHETS A ROTI



Ils peuvent être utilisés dans le micro-ondes. On ne doit pas les fermer avec des pinces métalliques car la feuille composant le sachet pourrait fondre. Fermez le sachet avec de la ficelle et percez-le en plusieurs endroits avec une fourchette.

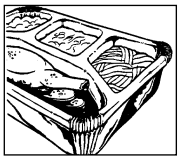
METAUX

En règle générale, il ne faut pas utiliser de métaux



étant donné que les micro-ondes ne peuvent pas les traverser et ne parviennent donc pas jusqu'aux aliments. Il existe toutefois quelques exceptions : on peut utiliser d'étroites bandes de feuille d'aluminium pour recouvrir certaines parties des mets pour éviter qu'elles décongèlent ou cuisent trop rapidement (p. ex. les ailes d'un poulet).

On peut utiliser de petites brochettes métalliques ou



des barquettes en aluminium (comme ceux contenant les plats cuisinés) mais ils doivent être de dimensions réduites par rapport à la quantité d'aliments. Les barquettes en aluminium doivent par exemple être au moins aux $^{2}/_{3}$ ou aux $^{3}/_{4}$ pleins.

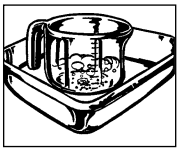
Il est conseillé de mettre les mets dans de la vaisselle appropriée à l'utilisation dans un micro-ondes.

Si l'on utilise des plats en aluminium ou toute autre vaisselle métallique, il faut respecter un écart minimum d'environ 2 cm entre le plat et les parois du four qui pourraient être endommagées par la formation d'étincelles.

Ne pas utiliser de vaisselle recouverte de métal ou comportant des pièces ou des éléments métalliques comme p. ex. vis, bords ou poignées.

BIEN CHOISIR LA VAISSELLE

TEST D'APTITUDE POUR LA VAISSELLE



Si vous n'êtes pas sûr que votre vaisselle puisse être utilisée avec votre micro-ondes, procédez au test suivant : mettre l'ustensile dans l'appareil. Poser un récipient contenant 150 ml d'eau sur ou à côté de l'ustensile. Faire fonctionner l'appareil à pleine puissance pendant 1 à 2 minutes. Si l'ustensile reste froid ou à peine tiède, il convient à une utilisation au micro ondes. Ne pas faire ce test avec de la vaisselle en matière plastique car elle pourrait fondre.

LES USTENSILES APPROPRIES POUR LA CUISSON COMBINEE

En règle générale, les ustensiles micro-ondes résistants à la chaleur (par exemple en porcelaine, céramique ou verre) sont également adaptés à la cuisson combinée (micro-ondes et convection, micro-ondes et gril).
Ces ustensiles risquent cependant de devenir très chauds par l'utilisation de la convection ou du gril. Les ustensiles et films plastique ne sont pas adaptés pour la cuisson combinée.

Ne pas utiliser de papier essuie-tout ou de papier sulfurisé. Ils risquent de surchauffer et de s'enflammer.

METAL

En règle générale, ne pas utiliser d'ustensiles métalliques. Les exceptions à cette règle sont les suivantes: les moules à revêtement permettant de bien brunir les bords des aliments, tels que par exemple le pain et les gâteaux. Suivre les conseils pour les ustensiles appropriés à la cuisson micro-ondes. Pour éviter la formation d'arc causée par un matériau isolant résistant à la chaleur, disposer par exemple une assiette porcelaine entre l'objet métallique et le trépied. En cas de formation d'arc électrique, éviter d'utiliser ces matériaux pour la cuisson combinée.

LES USTENSILES ADAPTES POUR LA CUISSON PAR CONVECTION ET GRIL

Pour la cuisson par convection ou gril sans micro-ondes, vous pouvez utiliser les ustensiles adaptés pour un four ou gril traditionnel.

CONSEILS ET TECHNIQUES

AVANT DE COMMENCER ...

Pour simplifier le plus possible l'utilisation du micro-ondes, nous avons réuni ici les conseils les plus importants : ne faire fonctionner le four que lorsqu'il contient des aliments.

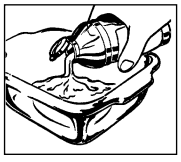
REGLAGE DES TEMPS : Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson sont en général beaucoup plus courts qu'avec une cuisinière ou un four conventionnel. Il vaut mieux régler des temps trop courts que trop longs. Après la cuisson, vérifier le degré de cuisson des mets. Il vaut mieux prolonger la cuisson que trop cuire.

TEMPERATURE DE DEPART

Les temps de décongélation, de réchauffage et de cuisson indiqués sont fonction de la température des aliments. Les aliments surgelés ou sortant du réfrigérateur nécessitent par exemple un temps plus long que les aliments à la température ambiante.
Pour le réchauffage et la cuisson, on suppose que les aliments ont été conservés à une température normale (réfrigérateur : environ 5° C, température ambiante : environ 20° C. Pour la décongélation, on suppose que les aliments sont à la température de surgélation de -18° C.

Ne préparer le pop-corn que dans des récipients à **popcorn** spécialement conçus pour une utilisation au micro-ondes. Suivre fidèlement les indications du fabricant. Ne pas utiliser de récipients normaux en carton ou de vaisselle en verre.

Ne pas faire cuire **les oeufs** dans leur coquille car elle risque d'éclater sous l'effet de la pression interne.



Ne pas faire chauffer **d'huile ou de graisse** à friture dans le four. Il n'est pas possible d'en contrôler la température et l'huile pourrait gicler.
Ne pas utiliser de récipients fermés comme des bocaux ou des boîtes. La pression interne pourrait les faire exploser (exception : conserves).

TOUTES LES DUREES INDIQUEES

dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids et de la nature (teneur en eau et en graisse) des aliments.

SEL, EPICES ET HERBES

Les mets cuits au micro-ondes conservent mieux leur saveur propre qu'avec les méthodes conventionnelles. Salez donc très peu et, en règle générale, seulement après la cuisson. Le sel absorbe les liquides et fait sécher la surface. Utilisez les épices et les herbes comme vous le faites d'habitude.

VERIFICATION DE LA CUISSON

On peut tester le degré de cuisson des aliments de la même façon que pour la préparation traditionnelle :

- thermomètre à aliments : à la fin du réchauffage ou de la cuisson, chaque aliment a une certaine température intérieure. Le thermomètre à aliments permet de déterminer si le mets est suffisamment réchauffé ou cuit ;
- fourchette : vous pouvez utiliser une fourchette pour voir si le poisson est cuit. Lorsque la chair du poisson n'est plus vitreuse et qu'elle se détache facilement des arêtes, le poisson est cuit. Un poisson cuit trop longtemps sera dur et sec ;
- piques en bois : on vérifiera la cuisson des pâtisseries et du pain en y enfonçant une pique en bois. Si la pique ressort propre et sèche, la cuisson est terminée.

DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

A la fin de la cuisson, chaque boisson et chaque aliment ont une certaine température intérieure (température du cœur). Une fois cette température atteinte, on peut arrêter la cuisson, on obtiendra un bon résultat. Vous pouvez déterminer la température intérieure à l'aide d'un thermomètre de cuisine. Le tableau des températures à la page suivante indique les températures principales.

TABLEAU : DETERMINATION DU TEMPS DE CUISSON AVEC LE THERMOMETRE DE CUISINE

Boisson/aliment	Température intérieure à la fin du temps de cuisson	Température intérieure après un temps de repos de 10 à 15 min
Réchauffer des boissons (café, thé, eau, etc.)	65-75° C	
Réchauffer du lait	75-80° C	
Réchauffer des soupes	75-80° C	
Réchauffer des potées	75-80° C	
Volailles	80-85° C	85-90° C
Viande d'agneau		
saignant	70° C	70-75° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
saignant	50-55° C	55-60° C
à point	60-65° C	65-70° C
bien cuit	75-80° C	80-85° C
Viande de porc, de veau	80-85° C	80-85° C

ADDITION D'EAU

Les légumes et autres aliments à forte teneur en eau peuvent cuire dans leur jus ou avec très peu d'eau, ce qui leur conserve une grande partie de leurs substances minérales et de leurs vitamines.

ALIMENTS A PEAU

Percer les saucisses, les poulets, les cuisses de poulet, les pommes de terre en robe des champs, les tomates, les pommes, les jaunes d'oeuf ou aliments similaires avec une fourchette ou une pique en bois afin que la vapeur puisse s'échapper sans faire éclater la peau.

ALIMENTS GRAS

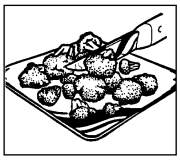
Les viandes entrelardées et les couches de graisse cuisent plus rapidement que la viande maigre. Avant la cuisson, recouvrez ces parties grasses d'une feuille d'aluminium ou disposez les aliments avec le côté gras vers le bas.

BLANCHIR LES LEGUMES

Il faut blanchir les légumes avant de les congeler pour assurer une meilleure conservation de la qualité et de l'arôme.

Voici comment procéder :

laver les légumes et les couper en petits morceaux mettre dans une terrine 250 g de légumes et 275 ml d'eau, couvrir la terrine et réchauffer de 3 à 5 minutes ; plonger immédiatement les légumes blanchis dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson puis les égoutter; emballer hermétiquement les légumes blanchis et les congeler.



CONSERVES DE FRUITS ET DE LEGUMES

Il est simple et facile de faire des conserves avec le micro-ondes. On trouve dans le commerce des bocaux à conserves, des joints en caoutchouc et des fermetures appropriées en matière plastique, spécialement conçus en vue d'une utilisation dans un micro-ondes. Les fabricants fournissent des conseils d'utilisation précis.

PETITES ET GRANDES QUANTITES

Les temps de fonctionnement de votre micro-ondes sont directement fonction de la quantité d'aliments que vous voulez décongeler, réchauffer ou cuire.

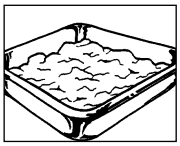
Cela signifie que les petites portions cuisent plus rapidement que les grandes.

En règle générale :

QUANTITE DOUBLE = TEMPS PRESQUE DOUBLE

QUANTITE DEUX FOIS INFERIEURE = MOITIE MOINS DE TEMPS.

RECIPIENTS CREUX ET PLATS



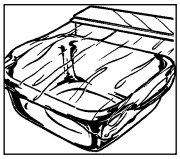
Si l'on prend deux récipients de même contenance, un creux et un plat, le récipient creux nécessitera un temps de cuisson plus long. On préférera donc les récipients les plus plats possibles avec une large ouverture.

Utiliser des récipients à bords hauts seulement pour les aliments qui risquent de déborder, p. ex. les pâtes, le riz, le lait, etc.

RECIPIENTS RONDS ET OVALES

Les aliments cuisent plus uniformément dans des récipients ronds et ovales que dans des récipients rectangulaires : l'énergie des micro-ondes se concentre dans les angles et peut y entraîner une cuisson exagérée.

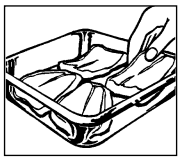
COUVRIR OU NON



Un récipient couvert conserve aux aliments leur humidité et réduit le temps de cuisson.

Couvrir le récipient avec un couvercle, une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur ou un couvercle spécial. Ne pas couvrir les mets sur lesquels une croûte doit se former, comme p. ex. les rôtis ou les poulets. La règle est la suivante : ce que l'on cuit avec un couvercle avec une cuisinière conventionnelle doit l'être aussi au micro-ondes, ce que l'on cuit sans couvercle avec une cuisinière peut l'être aussi au micro-ondes.

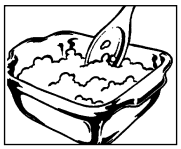
PIECES DE FORME IRREGULIERE



Les placer avec le côté le plus épais ou le plus compact vers l'extérieur. Poser les légumes (p. ex. le brocoli) avec les tiges vers l'extérieur. Les pièces épaisses nécessitent un temps de cuisson plus long et recevront à l'extérieur une quantité plus importante de micro-ondes, ce qui assure une cuisson uniforme.

FAUT-IL REMUER LES METS ?

Il est nécessaire de remuer les aliments parce que les micro-ondes en réchauffent d'abord l'extérieur. On équilibre ainsi la température, ce qui assure un réchauffage uniforme des mets.



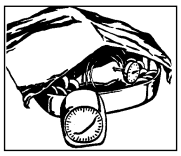
COMMENT DISPOSER LES METS ?

Placer plusieurs portions individuelles (ramequins, tasses ou pommes de terre en robe des champs) en cercle sur le plateau tournant. Laisser un espace entre les portions pour permettre aux micro-ondes de pénétrer de tous côtés dans les aliments.

RETOURNER

Il faut retourner les pièces de taille moyenne, comme les hamburgers et les steaks, une fois pendant la cuisson pour réduire le temps de cuisson. Les grosses pièces, comme les rôtis et les poulets, doivent être retournée pour éviter que la face tournée vers le haut ne reçoive plus d'énergie et ne sèche pas.

TEMPS DE REPOS



Le respect du temps de repos est une des règles principales de la cuisine aux micro-ondes. Presque tous les aliments décongelés, réchauffés ou cuits au micro-ondes ont besoin d'un temps de repos plus ou moins long qui permet à la température de s'équilibrer et au liquide de se répartir uniformément à l'intérieur des aliments.

RECHAUFFAGE

- Retirer les plats cuisinés de leur barquette en aluminium et les réchauffer dans un plat ou dans une terrine.
- Enlever le couvercle des récipients hermétiquement fermés.
- Couvrir les mets avec une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, avec une assiette, un plat ou un couvercle spécial (disponibles dans le commerce) afin que la surface ne sèche pas. Ne pas couvrir les boissons.
- Dans la mesure du possible, remuer de temps en temps les quantités importantes pour répartir uniformément la température.
- Les temps sont indiqués pour des aliments à la température ambiante de 20° C. Le temps de réchauffage est légèrement supérieur pour les aliments sortant du réfrigérateur.
- Après le réchauffage, laisser reposer les plats de 1 à 2 minutes pour laisser la température se répartir uniformément à l'intérieur des aliments (temps de repos).
- Toutes les durées indiquées dans ce recueil de recettes sont des valeurs approximatives qui peuvent varier en fonction de la température de départ, du poids, de la teneur en eau et en graisse et du degré de cuisson désiré.

DECONGELATION

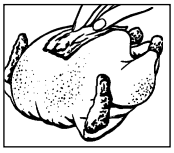
Le micro-ondes est idéal pour décongeler les aliments. Les temps de décongélation sont inférieurs à la décongélation traditionnelle. Dans la suite, vous trouverez quelques conseils. Sortez le produit surgelé de son emballage et posez-le sur un plat.

EMBALLAGES ET RECIPIENTS

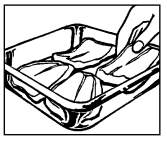
Pour la décongélation et le réchauffage des aliments, on peut utiliser des emballages convenant aux micro-ondes et des récipients qui sont à la fois appropriés à la congélation (jusqu'à environ -40° C) et résistants à la chaleur (jusqu'à environ 220° C). Ceci permet d'utiliser la même vaisselle pour décongeler, réchauffer et même cuire les aliments sans les transvaser.

COUVRIR

Avant la décongélation, couvrir les parties fines avec des bandes de feuille d'aluminium. Pendant la décongélation, couvrir également les parties déjà légèrement décongelées ou chaudes avec des bandes de feuille d'aluminium. Ceci empêche les parties les plus fines de trop chauffer alors que les parties plus épaisses sont encore congelées. Il vaut mieux régler la puissance du micro-ondes sur une valeur trop faible que sur une valeur trop forte pour obtenir une décongélation uniforme. Si le four est réglé sur une puissance trop élevée, la surface des aliments commencera à cuire alors que l'intérieur est encore gelé.



RETOURNER/REMUER



Il faut retourner ou remuer une fois presque tous les aliments. Séparer et disposer correctement le plus tôt possible les pièces qui collent les unes aux autres.

LES PETITES QUANTITES

sont décongelées plus uniformément et plus rapidement que les grandes quantités. C'est pourquoi il est préférable de congeler de petites quantités. De cette manière, vous avez la possibilité de composer rapidement des menus complets.

LES ALIMENTS DELICATS

Comme la tarte, la crème, le fromage et le pain ne doivent pas être décongelés complètement mais seulement légèrement. La décongélation complète doit avoir lieu à la température ambiante. On évite ainsi que les zones extérieures ne commencent à cuire alors que les zones intérieures sont encore gelées.

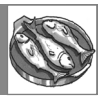
LE TEMPS DE REPOS...

après la décongélation est très important car la décongélation se poursuit pendant ce temps. Le tableau de décongélation indique les temps de repos de différents aliments. Les aliments épais et compacts nécessitent un temps de repos plus long que les aliments plats ou poreux. Si l'aliment n'est pas suffisamment décongelé, vous pouvez poursuivre la décongélation ou augmenter en conséquence le temps de repos. Dans la mesure du possible, cuisiner les aliments immédiatement après la décongélation et ne pas les recongeler.

DECONGELATION ET CUISSON DES ALIMENTS

Le micro-ondes permet de décongeler et de cuire en une seule opération les plats surgelés. Le tableau à la page F~9 comporte quelques exemples. Tenez également compte des remarques sur le "Réchauffage" et la "Décongélation" des aliments. Pour les plats cuisinés surgelés du commerce, respectez les indications de l'emballage qui comporte en général des temps de cuisson exacts et de conseils pour la cuisson au micro-ondes.

CUISSON DE VIANDES, DE POISSONS ET DE VOLAILLES



- En achetant la viande, choisissez dans la mesure du possible des morceaux de taille égale. Vous obtiendrez ainsi les meilleurs résultats à la cuisson.
- Lavez soigneusement la viande, le poisson et la volaille sous l'eau froide puis les sécher avec du papier absorbant avant de les préparer de la façon habituelle.
- La viande de boeuf doit avoir reposé assez longtemps et ne pas être tendineuse.
- Même si les morceaux de viande sont de taille identique, ils peuvent cuire différemment. Cela est dû entre autres à la nature de la viande, aux différences de teneur en graisse et en liquide ainsi qu'à la température de la viande avant la cuisson.
- Retournez les grosses pièces de viande, de poisson et de volaille à la moitié du temps de cuisson afin qu'elles cuisent de façon uniforme de tous les côtés.
- Après la cuisson, couvrez le rôti d'une feuille d'aluminium et laissez-le reposer environ 10 minutes (temps de repos). Pendant ce temps, la cuisson se poursuit et le liquide se répartit uniformément dans la viande. On perdra ainsi moins de jus de viande en découpant le rôti.

CUISSON DES LEGUMES FRAIS

- Dans la mesure du possible, achetez des légumes de la même taille. Ceci est important surtout si vous voulez cuire les légumes dans leur entier (p.ex. pommes de terre en robe des champs).
- Lavez les légumes et nettoyez-les avant de peser la quantité nécessaire à la recette et de les couper en petits morceaux.
- Assaisonnez comme vous le faites d'habitude mais ne salez en règle générale qu'après la cuisson.
- Ajoutez environ 5 cuillerées à soupe d'eau pour 500 g de légumes, un peu plus pour les légumes riches en fibres.
- On cuira en général les légumes dans une terrine à couvercle. On peut cuire les légumes à forte teneur en eau, comme les oignons ou les pommes de terre en robe des champs, sans addition d'eau en les enveloppant dans une feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur.
- Remuez ou retournez les légumes à la moitié du temps de cuisson.
- Après la cuisson, laissez reposer les légumes environ 2 minutes pour que la température se répartisse uniformément (temps de repos).
- Les temps de cuisson indiqués sont des valeurs approximatives qui sont fonction de la température de départ et de la nature des légumes. Plus les légumes sont frais, plus les temps de cuisson sont courts.

LEGENDE

PUISSANCE DU MICRO-ONDES

Votre four micro-ondes dispose d'une puissance de 900 W et de 5 niveaux de puissance.
Pour choisir le niveau de puissance, suivre les indications données dans ce livre de cuisine.
Généralement les recommandations suivantes s'appliquent:

100 % de la puissance = 900 Watts
Pour une cuisson ou un réchauffage rapides, p.ex. pour les plats garnis, les boissons chaudes, les légumes, le poisson, etc

70 % de la puissance = 630 Watts
Pour la cuisson longue de mets compacts (p. ex. les rôtis) ou de mets délicats (p. ex. la sauce au fromage), il faut réduire la puissance du micro-ondes. Avec une puissance réduite, les mets ne déborderont pas et la viande cuira de façon uniforme sans être trop cuite sur les côtés.

50 % de la puissance = 450 Watts
Pour les mets compacts qui nécessitent normalement un long temps de cuisson, p. ex. les plats de viande de boeuf, il est conseillé de réduire la puissance et d'augmenter légèrement le temps de cuisson. La viande sera plus tendre.

30 % de la puissance = 270 Watts
NIVEAU DE DECONGELATION
Pour décongeler, sélectionner une faible puissance pour que la décongelation des aliments se fasse de façon uniforme. Cette puissance est idéale pour cuire le riz, les pâtes et les quenelles

10 % de la puissance = 90 Watts
Pour une décongonélation en douceur de mets délecats, p. ex. les tartes à la crème, choisissez le plus bas niveau de puissance.

W = WATT

Témoins	Explication
	Gril haut A usages multiples pour griller viande, volaille et poisson.
	Cuisson par convection Vous pouvez de cette manière choisir parmi 10 niveaux de température de convection (40° C - 250° C).
	Cuisson combinée: micro-ondes et convection Ce mode est destiné à la cuisson par action combinée de la puissance des micro-ondes (90 W - 630 W) et d'une température de convection désirée (40° C - 250° C).
	Cuisson combinée: micro-ondes et gril Cette méthode de cuisson permet de combiner différents niveaux de puissance micro-ondes avec le gril haut ou bas.

ABREVIATIONS UTILISEES

CC = cuillerée à café
CS = cuillerée à soupe
kg = kilogramme
g = gramme
l = litre
ml = millilitre
cm = centimètre
Mn = Minute
MG = matière grasse

TABLEAU : DECONGELER

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -W-	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Petites saucisses	300	270 W	3-5	Les poser les unes à côté des autres et les retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Viande froide	200	270 W	2-4	enlever les tranches dudessus au bout de chaque minute	5
Poisson entier	700	270 W	9-11	Retourner à la moitié du temps de décongélation	30-60
Crevettes	300	270 W	6-8	Retourner à la moitié du temps de décongélation et retirer les parties décongelées	5
Filet de poisson	400	270 W	5-7	Retourner à la moitié du temps de décongélation	5-10
Pain entier	1000	270 W	8-10	Retourner à la moitié du temps de décongélation	15
Crème	200	270 W	2 + 2	enlever le couvercle; à la moitié du temps de décongélation, verser dans une terrine et poursuivre	5-10
Beurre	250	270 W	2-3	Seulement commencer à décongeler	15
Fruits comme les fraises, framboises, cerises, prunes	250	270 W	2-4	Poser régulièrement les uns à côté des autres, retourner à la moitié du temps de décongélation	5

Pour décongeler la volaille, les pattes de poulet, les côtelettes, les steaks, les rôtis, viande hachée, le pain en tranches et Crème gâteau veuillez utiliser la fonction automatique pour decongeler.

TABLEAU : DECONGELER ET CUIRE

Aliments	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Min-	Ajout d'eau	Conseils	Temps de repos -Min-
Filet de poisson	400		900 W	11-14	-	Retirez l'emballage, placez sur un plat en porcelaine et couvrir	1-2
Truite, 1 pièce	250 - 300		900 W	5-7	-	Couvrir	1-2
Assiette préparée	400		900 W	8-10	-	Couvrir, mélanger après 6 minutes	2
Légumes	300		900 W	7-9	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2
Légumes	450		900 W	9-11	5 c.s.	Couvrir, mélanger à la moitié du temps	2

TABLEAU : CUIRE DES LEGUMES FRAIS

Aliments	Quantité -g-	Puissance en -W-	Temps de décongélation -Min-	Conseils	Quantité d'eau -c.s.-
Légumes (par exemple, chou-fleur, poireau fenouil, brocoli, poivron, courgette)	300	900 W	5-7	Préparer comme d'habitude, couvrir mélanger de temps en temps	5
	500	900 W	8-10		5

TABLEAU : RECHAUFFER DES BOISSONS ET DES ALIMENTS

Boissons/Aliments	Quantité -g/ml-	Puissance en -W-	Temps -Min-	Conseils
Boissons, 1 tasse	150	900 W	environ 1	Ne pas couvrir
Assiette préparée (légumes, viande et accompagnements)	400	900 W	3-5	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir, mélanger une fois entre-temps
Plat unique, soupe	200	900 W	1-3	Couvrir, mélanger après avoir réchauffé
Accompagnements	200	900 W	environ 2	Humecter avec un peau d'eau, couvrir, mélanger de temps en temps
Viande,1 tranche [1]	200	900 W	2-3	Humecter la sauce avec un peu d'eau, couvrir
Petites saucisses, 2 pièces	180	450 W	environ 2	Piquer plusieurs fois la peau
Aliments pour bébés, 1 verre	190	450 W	1/2-1	Retirer le couvercle, bien mélanger après avoir réchauffé et tester la température
Fondre de la margarine ou du beurre [1]	50	900 W	1/2-1	
Fondre du chocolat	100	450 W	environ 3	Mélanger une fois entre-temps
Dissoudre 6 feuilles de gélatine	10	450 W	1/2-1	Faire tremper dans de l'eau, bien égoutter et mettre dans un bol, mélanger de temps en temps

[1] à partir de la température du réfrigérateur.

TABELLE : CUISSON DE VIANDES ET DE VOLAILLES

Le temps de cuisson pour la four préchauffé

Viandes et Volailles	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de Cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rôtis (Porc, veau, agneau)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	assaisonner selon le goût, poser sur la grille du bas, retourner après (*)	10
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Rosbif à point	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec la face grasse ver le bas retourner après(*)	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	26-28 (*)		10
			270 W/200° C	14-16		
Rôti viande hachée	1000		630 W/230° C	21-23	préparer un hachis de viande (moitié porc, moitié boeuf), le placer dans un plat à soufflé et cuire sur la grille du bas	10
Poulet	1200		270 W/220° C	15-16(*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			270 W/220° C	15-16		
Cuisses de poulet	600		90 W/230° C	11-13 (*)	épicer, poser sur la grille du bas avec les filets vers retourner après (*)	3
			90 W/230° C	7-9		

TABELLE : GRILLEN UND GRATINIEREN

Gericht	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Min-	Conseils	Temps de repos -Min-
Rumstecks (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Côtelettes de porc (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poser sur la grille du haut, retourner après (*), assaisonner après la cuisson	2
Saucisses à griller (5)	400			7-9 (*) 5-6	poser sur la grille du haut, retourner après (*)	2
Gratiner				10-14	Poser le plat à gratin sur la grille du bas	10
Toasts au fromage (4)			450 W	1/2 5-7	Faire griller le toast, beurrer, garnir d'une tranche de jambon cuit, d'une tranche d'ananas et d'une tranche de fromage fondu. Poser cette préparation au milieu de la grille.	

TABELLE : RÉCHAUFFAGE ET CUISSON DE SNACKS SURGELÉS

Snacks -surgelés-	Quantité -g-	Réglage	Puissance en -W-	Temps de cuisson -Min-	Conseils
Pommes de terre frites (normales)	250	 (*) 	630 W	4-5 2-4 3-4	Disposer dans un moule à quiche et placer ce dernier sur la grille du haut; retourner après (*)
(fines)	250	 (*) 	630 W	3-4 3-5 3-4	
Pizza, fines	300-400		270 W/220° C	9-11	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Américain Pizza	400-500		270 W/220° C	11-13	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Quiche Lorraine, Tarte aux oignons, 2 Stück	300		450 W/230° C	8-10	220° C préchauffé. Poser sur la grille du haut
Baguettes garnies	250		230° C	9-11	Poser sur la grille du haut

● **A la cuisson aux micro-ondes**

Si vous voulez préparer vos recettes favorites avec le micro-ondes, vous devez respecter les conseils suivants :
Réduisez les temps de cuisson d'un tiers à la moitié. Suivez les indications des recettes de ce recueil.

Les aliments à forte teneur en liquide comme la viande, le poisson, les volailles, les légumes, les fruits, les potées et les soupes peuvent être cuits facilement au micro-ondes. Il faut humecter la surface des aliments à faible teneur en humidité comme par exemple les plats cuisinés.

Pour les aliments crus qui doivent être cuits à l'étuvée, réduire l'addition de liquide aux deux tiers de la quantité indiquée dans la recette originale. Le cas échéant, rajouter du liquide pendant la cuisson.

On peut considérablement réduire l'addition de graisse. Une faible quantité de
beurre, de margarine ou d'huile suffit à donner du goût au mets. Le micro-ondes est donc idéal pour cuire des plats à faible teneur en matières grasses, par exemple dans le cadre d'un régime.

● **A la cuisson combinée**

En général, les règles sont les mêmes que pour la cuisson au micro-ondes. De plus, il faut tenir compte des conseils suivants :

1. Lors du réglage de la température de l'air chaud, respectez les indications de ce recueil de recettes. Pour les temps de cuisson assez longs, ne choisissez pas une température trop élevée car les mets bruniraient trop rapidement sans être complètement cuits.
2. Il faut moduler la puissance des micro-ondes en fonction de la nature des aliments et du temps de cuisson. Respectez les indications de ce recueil de recettes.
3. Lorsque vous préparez des plats en cuisson mixte micro-ondes + gril, vous devez savoir que pour les aliments épais et de grande taille, comme les rôtis de porc, le temps de cuisson micro-ondes est plus long que pour les aliments plats et de petite taille. Pour la cuisson au gril, c'est l'inverse. Plus l'aliment est près du gril, plus il brunit rapidement. Cela signifie que lorsque vous préparez de grosses pièces à rôtir en cuisson mixte, le temps nécessaire pour les griller est éventuellement plus court que pour les pièces plus petites.
4. Pour la cuisson mixte ou la cuisson à l'air chaud seulement, on utilise en règle générale la grille du bas. Pour le gril, utilisez la grille du haut pour obtenir un brunissage rapide et uniforme (exception: les aliments épais et de grande taille et les soufflés seront cuits sur la grille du bas).

LA PREPARATION DES RECETTES

- Toutes les recettes de ce recueil sont, à défaut d'indication contraire, prévues pour quatre personnes.
- Vous trouverez au début de chaque recette des recommandations sur la vaisselle à utiliser et sur le temps de cuisson total.
- Pour les recettes utilisés le grille du haut oder grille du bas, exclusivement utilisés le rond grille s'il vous plait.
- A défaut d'indication contraire, les quantités indiquées sont celles des aliments nettoyés et prêts à cuisiner.
- Les œufs utilisés pour les recettes ont un poids de 55 g (calibre 3).

Hors d'ouevre et snacks

Allemagne

Toast aux champignons

Champignontoast

Voir photo page 9
Temps de cuisson total: env. 3-4 mn
Vaisselle: Grille du haut

Ingrédients

2	*CC*	*de beurre ou de margarine*
2		*gousses d'ail, écrasées*
		Sel
4		*tranches de pain de mie*
75	*g*	*de champignons frais, en tranches*
		Sel et Poivre
75	*g*	*de fromage râpe*
4	*CC*	*Persil, finement haché*
		Poudre de paprika, doux

Préparation

1. Mélanger le beurre, l'ail et le sel.
2. Griller les tranches de pain de mie et les tartiner de beurre d'ail. Placer les champignons sur les toast, saler et poivrer.
3. Mélanger le fromage avec le persil et le mettre sur les champignons, puis les saupoudrer de poudre de paprika.
4. Placer les toasts sur la grille du haut et faire gratiner.

3-4 mn.	⊞ ∪∪	270 W

Suisse

Gâteau au fromage suisse

Schweizer Käsewähe

Temps de cuisson total: env. 27-32 minutes
Vaisselle : 1 moule à tarte
(Ø environ 30-32 cm)

Ingrédients

250	*g*	*de farine*
120	*g*	*de beurre ou de margarine*
80	*ml*	*d'eau*
1	*CC*	*de sel*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
1		*oignon (50 g) haché menu*
170	*g*	*d'emmenthal râpé*
170	*g*	*de gruyère râpé*
4	*CS*	*de farine(40 g)*
3		*oeufs*
270	*ml*	*de lait*
120	*g*	*de yaourt maigre*
1	*CC*	*de sel*
		Noix de muscade

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre, l'eau et le sel.
   Étaler la pâte sur un plan de travail fariné. Graisser le moule, y mettre la pâte et la percer à plusieurs endroits avec une fourchette.
2. Précuire la pâte sur la grille du bas.

9-11 mn	⊞ ⍣	450 W/230° C

3. Mélanger les oignons avec le fromage et la farine. Battre les oeufs, le lait, le yaourt et les épices; incorporer le mélange fromage-farine-oignons.
4. Verser la garniture sur la pâte. Cuire sur la grille du bas.

18-21 mn	⊞ ⍣	270 W/230° C

Italie

Pizza aux artichauts

Pizza ai carciofi

Voir photo page 10
Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle : 1 moule à pizza (Ø environ 30 cm)

Ingrédients

15	*g*	*de levure de boulanger ou $^1/_2$ paquet de levure sèche (4 g)*
1		*pincée de sucre*
120	*ml*	*d'eau tiède*
200	*g*	*de farine*
1/2	*CC*	*de sel*
1	*CS*	*d'huile d'olive*
300	*g*	*de tomates en boîte, égouttées*
50	*g*	*de salami coupé en tranches*
70	*g*	*de jambon cuit coupé en tranches*
120	*g*	*de coeurs d'artichauts en boîte*
1	*CC*	*d'huile d'olive pour graisser le moule*
		Basilic
		origan
		thym
		Sel
		poivre
10		*olives*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Délayer la levure et le sucre dans l'eau tiède.
2. Dans une terrine, mettre la farine, y faire une fontaine, ajouter peu à peu la levure et le sucre dissous dans l'eau. Ajouter le sel et l'huile. Bien travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne élastique.
3. Couvrir la pâte avec du film microondes résistant à la chaleur ou un torchon humide et la laisser lever.

20 mn	⍣	40° C

4. Couper les tomates en tranches, couper en quatre les coeurs d'artichauts et les tranches de salami et de jambon.
5. Huiler le moule à pizza.
   Étaler la pâte, la mettre dans le moule et la garnir de tomates. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients. Décorer avec les olives et saupoudrer de fromage.
6. Cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

9-11 mn	⊞ ⍣	450 W/230° C
9-11 mn	⍣	230° C

Hors d'ouevre et snacks

Autriche

Petites saucisses en croûte

Würstchen im Teigmantel 8 saucisses

Temps de cuisson total: env. 25-27 minutes
Vaisselle : 1 tôle (Ø environ 32 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

8	*petites saucisses (50 g chacune)*
300 g	*de pâte feuilletée surgelée*
1	*jaune d'oeuf*
	un peu d'eau
	Sel
	Cumin

Préparation

1. Percer soigneusement la peau des saucisses en plusieurs endroits.
2. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage et l'étaler pour obtenir une pâte fine. Couper la pâte en 8 rectangles et enrouler chaque saucisse dans un rectangle.
3. Mélanger le jaune d'oeuf avec un peu d'eau. En badigeonner les rouleaux de pâte feuilletée et les saupoudrer de sel, de poivre et de carui.
4. Recouvrir la tôle de papier pour cuisson auf our, y disposer les saucisses et cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

25-27 mn		230° C

Espagne

Champignons de Paris farcis au rosmarin

Champiñones rellenos al romero

Voir photo page 11
Temps de cuisson total: env. 12-18 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (1 litres)
1 terrine rond à couvercle
(Ø env. 26 cm)

Ingrédients

8	*gros champignons de Paris entiers (env. 500 g)*
2 CS	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1	*oignon (50 g), haché menu*
50 g	*de jambon cru*
	poivre gris moulu
	romarin haché
125 ml	*de vin blanc sec*
125 ml	*de crème*
2 CS	*de farine (20 g)*

Préparation

1. Couper les pieds des champignons en petits morceaux. Couper le jambon en petits dés.
2. Repartir le beurre au fond de la terrine. Ajouter l'oignon, le jambon, les pieds de champignons, assaisonner avec le poivre et le romarin, couvrir et cuire.

3-5 mn		900 W

Laisser refroidir.

3. Réchauffer dans l'autre terrine couverte 100 ml de vin et la crème.

1-3 mn		900 W

4. Mélanger la farine et le reste du vin, mélanger au liquide chaud.

env. 1 mn		900 W

5. Remplir les champignons avec la farce au jambon, les disposer dans la sauce. Poser la terrine et faire cuire sur la grille du haut. Placer le plat sur la grille supérieure et cuire à découvert.

7-9 mn		270 W

Après le cuisson, laisser les champignons reposer environ 2 minutes.

France

Quiche aux crevettes

Temps de cuisson total: env. 27-32 minutes
Vaisselle : 1 moule à tarte
(Ø environ 26 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

100 g	*de farine*
60 g	*de beurre ou de margarine*
2 CS	*d'eau froide*
1 CC	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
2	*oignons (100 g) hachés menu*
100 g	*de lard maigre (2 tranches), coupé en petits dés*
100 g	*de crevettes décortiquées*
2 CS	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*oeufs*
100 ml	*de crème aigre*
	Sel et poivre
	Noix de muscade
1 CS	*de persil haché*

Préparation

1. Pétrir la farine, le beurre et l'eau et laisser reposer la pâte 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, la percer à plusieurs endroits avec une fourchette et la précuire.

4-5 mn		900 W

3. Beurrer la terrine. Faire cuire (terrine couverte) les oignons, le lard et les crevettes. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn		900 W

Laisser refroidir et verser le jus de cuisson.

4. Battre les oeufs en omelette avec la crème aigre et les épices.
5. Mélanger tous les ingrédients, en garnir la pâte. Cuire sur la grille du bas.

16-18 mn		270 W/230° C
env. 4 mn		

6. Avant de servir, garnir la quiche de persil haché.

SOUPES

Suède

Bisque de crabe

kräftsoppa

Voir photo page 12
Temps de cuisson total: env. 11-15 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1		*oignon (50 g) haché menu*
50	*g*	*de carottes coupées en rondelles*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
500	*ml*	*de bouillon de viande*
100	*ml*	*de vin blanc*
100	*ml*	*de madère*
200	*g*	*de crabe en boîte*
1/2		*feuille de laurier*
3		*Poivre blanc en grains*
		Thym
3	*CS*	*de farine (30 g)*
100	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Mettre les légumes et le beurre ou la margarine dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn	⊞	900 W

2. Ajouter le bouillon de viande, le vin, le madère, le crabe et les épices aux légumes. Couvrir et cuire.

7-9 mn	⊞	450 W

3. Retirer le laurier et les grains de poivre de la soupe. Délayer la farine dans un peu d'eau froide et la verser dans la soupe. Ajouter la crème, mélanger et réchauffer.

2-3 mn	⊞	900 W

4. Remuer la soupe et y ajouter le beurre avant de servir.

Suisse

Potage à l'orge des Grisons

Bündner Gerstensuppe

Voir photo page 13
Temps de cuisson total: env. 24-31 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1-2		*carottes (130 g) coupées en rondelles*
15	*g*	*de céleri coupé en dés*
1		*poireau (130 g) coupé en rondelles*
3		*feuilles de chou blanc (100 g) coupées en lamelles Poivre*
200	*g*	*d'os de veau*
50	*g*	*de grains d'orge*
50	*g*	*de lard maigre coupé en minces tranches*
700	*ml*	*de bouillon de viande*
		pfeffer
4		*saucisses de Francfort (300 g)*

Préparation

1. Mettre le beurre et l'oignon haché dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

1-2 mn	⊞	900 W

2. Mettre les légumes dans la terrine. Ajouter les os, le lard maigre et l'orge et verser le bouillon de viande. Poivrer, couvrir et cuire.

9-11 mn	⊞	900 W
20-22 mn	⊞	450 W

3. Couper les saucisses en petits morceaux et les mettre dans la soupe 5 minutes avant la fin de la cuisson.
4. Après la cuisson, laisser reposer la soupe environ 5 minutes. Retirer les os avant de servir.

Pays-Bas

Soupe aux champignons de Paris

Champignonsoep

Temps de cuisson total: env. 11-14 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1		*oignon (50 g) haché menu*
300	*ml*	*de bouillon de viande*
300	*ml*	*de crème*
2 1/2	*CS*	*de farine (25 g)*
2 1/2	*CS*	*de beurre ou de margarine (25 g)*
		sel
		Poivre
1		*jaune d'oeuf*
150	*g*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Mettre les légumes et le bouillon de viande dans la terrine, couvrir et cuire.

7-9 mn	⊞	900 W

2. Réduire tous les ingrédients en purée au mixer.
3. Pétrir la farine et le beurre et bien mélanger à la soupe la pâte ainsi obtenue. Saler, poivrer, couvrir et cuire. Remuer à la fin du temps de cuisson.

3-4 mn	⊞	900 W

4. Mélanger le jaune d'oeuf et la crème fraîche, puis les mélanger peu à peu à la soupe. Réchauffer sans faire bouillir.

env. 1 mn	⊞	900 W

Après la cuisson, laisser reposer la suppe environ 5 minutes.

Soupes

Espagne

Velouté de pommes de terre

Crema de patata

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle : 2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

300	*ml*	*de bouillon de viande*
300	*g*	*de pommes de terre coupées en dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*feuille de laurier*
500	*ml*	*de lait*
2-3	*CS*	*de beurre ou de margarine (20-30 g)*
2-3	*CS*	*de farine (20-30 g)*
		Sel et poivre
		noix de muscade râpée
3	*CS*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Mettre dans la terrine le bouillon, les pommes de terre, l'oignon et la feuille de laurier, couvrir et cuire.

8-10 mn		900 W

2. Retirer le laurier et réduire en purée au batteur.
3. Faire chauffer le lait.

3-5 mn		900 W

4. Pétrir le beurre et la farine et les incorporer au lait.
5. Ajouter la purée de pommes de terre, les épices et la crème fraîche. Couvrir la terrine et cuire en remuant de temps en temps.

6-7 mn		900 W

France

Soupe à l'oignon gratinée

Voir photo page 14
Temps de cuisson total: env. 15-19 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
4 tasses (200 ml)

Ingrédients

1	*CS*	*de beurre ou de margarine (10-20 g)*
2		*oignons (150 g) coupés en rondelles*
800	*ml*	*de bouillon de viande*
		Sel
		poivre
2		*tranches de pain de mie*
4	*CS*	*de fromage râpé (40 g)*

Préparation

1. Répartir le beurre dans la terrine, y mettre les rondelles d'oignons, le bouillon de viande et les épices, couvrir et cuire.

9-11 mn		900 W

2. Faire griller le pain de mie, couper les tranches en dés et les disposer dans les tasses. Verser dessus la soupe à l'oignon et saupoudrer de fromage.
3. Poser les tasses sur la grille du haut et faire gratiner.

6-8 mn		

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Brochettes de viande panachées

Bunte Fleischspieße

Voir photo page 15
Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle : Grille du haut
4 brochettes en bois
(longueur environ 25 cm)

Ingrédients

400	*g*	*d'escalope de porc*
100	*g*	*de lard maigre*
2		*oignons (100 g) coupés en quatre*
4		*tomates (250 g) coupées en quatre*
1/2		*poivron vert (100 g) coupé en huit*
3	*CS*	*d'huile*
4	*CC*	*de paprika doux*
		Sel
1	*CC*	*de piment de Cayenne*
1	*CC*	*de sauce Worcester*

Préparation

1. Couper la viande et le lard en dés de 2 à 3 cm.
2. Enfiler en alternance la viande et les légumes sur les quatre brochettes.
3. Mélanger l'huile et les épices et en badigeonner les brochettes. Poser les brochettes sur la grille du haut et les griller. Retourner les brochettes aux deux tiers du temps de cuisson.

17-20 mn		450 W

4. Après la cuisson, laisser reposer les brochettes 2 minutes environ avant de servir.

Italie

Côtelettes d'agneau au beurre aux fines herbes

Costolette di agnello al burro verde

Temps de cuisson total: env. 22-27 minutes
Vaisselle : Grille du haut

Ingrédients

1-2	*CS*	*de persil haché menu*
1		*gousse d'ail écrasée*
50	*g*	*de beurre ramolli*
2	*CS*	*de vin blanc sec*
		Poivre fraîchement moulu
8		*côtelettes d'agneau de 100 g*
		Sel

Préparation

1. Mélanger le persil, la gousse d'ail et le beurre. Incorporer lentement le vin blanc et poivrer.
2. Laver les côtelettes et les sécher, les inciser avec un couteau pointu à l'endroit le plus épais. Garnir l'incision de beurre aux fines herbes. Enduire les côtelettes avec le reste du beurre sur les deux faces.
3. Faire griller les côtelettes sur la grille du haut.

14-16 mn		retourner
8-11 mn		

4. Saler à la sortie et laisser reposer environ 2 minutes.

Viandes, Poissons et Volailles

Espagne

Jambon farci

Jamón relleno

Temps de cuisson total: env. 14-18 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur env. 32 cm)

Ingrédients

150	*g*	*d'épinards frais sans tige*
150	*g*	*de fromage blanc à 20% MG*
50	*g*	*d'emmenthal*
		Poivre
		Paprika doux
8		*tranches de jambon cuit (400 g)*
125	*ml*	*d'eau*
125	*ml*	*de crème*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*

Préparation

1. Couper finement les épinards, les mélanger au fromage blanc et au fromage et épicer.
2. Garnir chaque tranche de jambon avec une cuillerée à soupe de la farce, la rouler et y enfoncer une pique.
3. Faire une sauce béchamel : verser l'eau et la crème dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   2-3 mn 900 W
4. Pétrir le beurre avec la farine, incorporer au liquide et bien mélanger au fouet.
   Couvrir, faire bouillir jusqu'à ce que la sauce soit liée.

   env. 1 mn 900 W

   Remuer et assaisonner.
5. Verser la sauce dans le plat graissé, y disposer les roulades, couvrir et cuire.

   11-14 mn 630 W

   Après la cuisson, laisser reposer les roulades environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser une sauce béchamel en vente dans le commerce.

Grèce

Aubergines farcies à la viande hachée

Melitsánes jemistes mé kimá

Voir photo page 16
Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin à couvercle
(longueur env. 30 cm)

Ingrédients

2		*aubergines sans tige (env. 250 g chacune)*
		Sel
3		*tomates (env. 200 g)*
1	*CC*	*d'huile d'olive pour graisser la terrine*
2		*oignons (100 g) hachés*
4		*piments verts doux*
200	*g*	*de viande hachée de boeuf ou d'agneau*
2		*ousses d'ail broyées*
2	*CS*	*de persil non frisé haché*
		Sel
		poivre
		paprika fort
60	*g*	*de fromage de brebis grec coupé en dés*
1	*CC*	*d'haile d'olive pour graisser le plat*

Préparation

1. Couper les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Les évider à la petite cuiller en laissant environ 1 cm de pulpe. Saler les aubergines. Couper la pulpe en dés.
2. Peler deux tomates, enlever la partie dure et les couper en dés.
3. Graisser le fond de la terrine avec l'huile d'olive, y mettre les oignons, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn 900 W
4. Enlever la queue et les pépins des piments, les couper en rondelles. En mettre un tiers de côté pour la décoration. Mélanger la viande hachée avec les dés d'aubergine d'oignons et de tomate, les piments, les gousses d'ail broyées et le persil, épicer.
5. Sécher les moitiés d'aubergine. Les farcir avec la moitié du hachis, étaler le fromage de brebis puis recouvrir avec le reste de la farce.
6. Garnir les moitiés d'aubergines avec la dernière tomate coupée en tranches et les rondelles de piment. Les mettre dans le plat à gratin, poser sur la grille du bas et cuire.

   16-18 mn 630 W

   Laisser reposer les aubergines environ 2 minutes après la cuisson.

Conseil:
Vous pouvez remplacer les aubergines par des courgettes.

Viandes, Poissons et Volailles

Chine

Porc aux noix de cajou

Guangzhou

Temps de cuisson total: env. 17-22 minutes
Vaisselle : Moule à quiche
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

2		*champignons noirs séchés*
1	*CS*	*de vin de riz (saké)*
1	*CS*	*d'huile*
1	*CC*	*de sel*
1	*CS*	*de sucre (15 g)*
1	*CS*	*d'huile pour graisser le moule à quiche*
300	*g*	*de filet de porc coupé en dés*
100	*g*	*de noix de cajou*
1		*échalote (20 g) hachée menu*
2		*gousses d'ail écrasées*
50	*g*	*de poivron rouge coupé en dés*
50	*g*	*de poivron vert coupé en dés*
1	*CS*	*de fécule de maïs*
200	*ml*	*d'eau*
1	*CC*	*de sauce de soja*
		Sel, Sucre et Poivre blanc

Préparation

1. Verser de l'eau bouillante sur les champignons et les faire gonfler au moins 30 minutes.
2. Mélanger le saké avec le sel, huile, et le sucre, y faire mariner la viande 20 minutes.
3. Huiler le moule à quiche. Etaler la viande dans le moule. Griller sans couvrir sur la grille du haut. Retourner au env. 7 minutes du temps de cuisson et ajouter les noix de cajou.

9-11 mn		

4. Mettre la viande et les noix de cajou dans une terrine, ajouter les légumes, couvrir et cuire.

6-8 mn		900 W

5. Mélanger la fécule de maïs, l'eau, la sauce de soja et les épices et incorporer au mélange viande-légumes. Cuire terrine fermée. Remuer de temps en temps et à la fin du temps de cuisson.

2-3 mn		900 W

Suisse

Emincé de veau à la zurichoise

Zürcher Geschnetzeltes

Voir photo page 17
Temps de cuisson total: env. 9-14 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

600	*g*	*de filet de veau*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
100	*ml*	*de vin blanc*
		Liant à sauce, foncé, pour environ $^1/_2$ l de sauce
300	*ml*	*de crème*
1	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Couper le filet en bandes de l'épaisseur d'un doigt.
2. Enduire uniformément la terrine de beurre. Mettre l'oignon et la viande dans la terrine, couvrir et cuire. Remuer une fois pendant la cuisson.

6-9 mn		900 W

3. Ajouter le vin blanc, le liant à sauce et la crème, remuer, couvrir et continuer la cuisson. Remuer une fois pendant la cuisson.

3-5 mn		900 W

4. Goûter l'émincé, remuer encore une fois et laisser reposer environ 5 minutes. Le garnir de persil.

France

Lapin au thym

Voir photo page 18
Temps de cuisson total: env. 42-46 minutes
Vaisselle : 1 plat à gratin à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1		*lapin (1 kg)*
2	*CS*	*de beurre*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine (10 g) pour graisser le plat*
100	*g*	*de petit lard coupé en dés*
15		*petits oignons (300 g) entiers, épluchés*
		Sel
		poivre
100	*ml*	*d'eau*
1	*CS*	*de thym frais haché menu*
150	*ml*	*de crème fraîche*
1		*jaune d'oeuf*
		Sel
		poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C. Laver le lapin, le sécher et le couper en 8 portions. Poser les portions sur la grille du haut et les faire dorer légèrement en les retournant aux deux tiers du temps de cuisson.

21-23 mn		230° C

2. Graisser le moule à gratin, y mettre le petit lard et les oignons. Disposer les morceaux de lapin, assaisonner et arroser d'eau. Couvrir le plat et cuire.

18-20 mn		900 W

3. Sortir les morceaux de lapin et les garder au chaud. Mettre le thym dans le plat et incorporer la crème fraîche.
4. Dans une tasse, battre le jaune d'oeuf en ajoutant peu à peu la sauce. Incorporer ensuite le jaune d'oeuf au reste de la sauce. Couvrir le plat et cuire.

env. 3 mn		630 W

5. Assaisonner la sauce, remuer et la verser sur la viande.

Viandes, Poissons et Volailles

Italie

Escalopes de veau à la mozzarella

Scaloppe alla pizzaiola

Voir photo page 19
Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle : 1 plat bas, carré à gratin (longueur environ 25 cm)

Ingrédients

2		*fromages de mozzarella de 150 g*
400	*g*	*de tomates en boîte, pelées*
4		*escalopes de veau (600 g)*
20	*ml*	*d'huile d'olive*
2		*gousses d'ail coupées en rondelles*
		Poivre fraîchement moulu
2	*CS*	*de câpres (20 g)*
		Origa, Sel

Préparation

1. Couper la mozzarella en tranches. Réduire les tomates en purée au batteur.
2. Laver les escalopes, les sécher et les aplatir. Répartir l'huile et les rondelles d'ail dans le plat à gratin. Disposer les escalopes et les napper de coulis de tomates. Garnir de câpres, saupoudrer de poivre et d'origan et cuire terrine couverte sur la grille du bas.

9-11 mn		630 W

   Touner les tranches d'escalope.

3. Garnir chaque escalope de quelques tranches de mozzarella, saler et faire griller sans couvrir sur la grille du haut.

9-11 mn		630 W

   Après la cuisson, lasser reposer environ 5 minutes.

Conseil:
Vous pouvez servir ces escalopes avec des spaghetti et une salade fraîche.

Grèce

Agneau braisé aux haricots verts

Kréas mé fasólia

Voir photo page 13
Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

1-2		*tomates (100 g)*
400	*g*	*de viande d'agneau désossé*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser la terrine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*gousse d'ail broyée*
		Sel et Poivre
		Sucre
250	*g*	*de haricots verts en conserve*

Préparation

1. Peler les tomates, enlever la partie dure et les réduire en purée au mixer.
2. Couper la viande d'agneau en gros dés. Beurrer la terrine, y mettre la viande, l'oignon et la gousse d'ail, épicer, couvrir et cuire.

8-10 mn		900 W

3. Ajouter les haricots et la purée de tomates à la viande, couvrir et continuer la cuisson.

10-12 mn		630 W

   Après la cuisson, laisser l'agneau braisé reposer environ 5 minutes.

Conseil:
Si vous utilisez des haricots frais, il faut les précuire.

Pays-Bas

Terrine de viande hachée

Gehacktschotel

Voir photo page 20
Temps de cuisson total: env. 23-25 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*g*	*de viande hachée (moitié porc, moitié boeuf)*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
1		*oeuf*
50	*g*	*de chapelure*
		Sel
		Poivre
350	*ml*	*de bouillon de viande*
70	*g*	*de concentré de tomates*
2		*pommes de terre (200 g) coupées en dés*
2		*carottes (200 g) coupées en dés*
2	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Bien pétrir la viande hachée, les oignons hachés, l'oeuf et la chapelure pour obtenir une pâte homogène, saler et poivrer. Mettre la pâte dans la terrine.
2. Mélanger le bouillon de viande et le concentré de tomates.
3. Ajouter les pommes de terre, les carottes et le bouillon à la viande hachée, mélanger et cuire à couvert. Remuer une fois avant la fin de la cuisson.

23-25 mn		900 W

   Remuer encore la terrine et laisser reposer environ 5 minutes. Garnir de persil avant de servir.

Viandes, Poissons et Volailles

Allemagne

Filet de boeuf en pâte feuilletée

Rinderfilet in Blätterteig

Voir photo page 21

Temps de cuisson total: env. 36-42 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin
(longueur environ 26 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de pâte feuilletée surgelée*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine (10 g)*
150	*g*	*de lard maigre coupé en dés*
4-5		*oignons nouveaux (150 g) coupés en rondelles*
300	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*kg*	*de filet de boeuf*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1	*CS*	*de persil (10 g) haché menu*
1		*gousse d'ail écrasée*
1		*oeuf*
		Sel
		poivre
1-2	*CS*	*de lait*

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications figurant sur l'emballage. Étaler le beurre dans la terrine, répartir le lard, les oignons et les champignons, couvrir et faire cuire à l'étuvée. Remuer une fois de temps en temps.

   4-6 mn — 900 W

   Verser l'eau de cuisson.
2. Laver le filet, le sécher et le badigeonner d'huile à l'aide d'un pinceau. Faire rôtir sur la grille du haut en retournant une fois.

   15-17 mn — 270 W
3. Mélanger le persil et l'ail aux légumes étuvés, saler et poivrer.
4. Étaler la pâte feuilletée en formant un carré de 30 cm de côté en gardant un peu de pâte pour la garniture.
5. Séparer le blanc de l'oeuf du jaune. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et répartir la moitié des légumes au centre de la pâte.
6. Saler et poivrer la viande et la poser sur les légumes. Répartir le reste des légumes sur le filet.
   Rabattre la pâte sur la viande et fermer en appuyant sur les bords. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette.
7. Rincer le plat à gratin à l'eau froide et y mettre la pâte feuilletée avec la fermeture vers le bas.
8. Pour la décoration, découper des formes dans le reste de la pâte.
9. Mélanger le jaune d'oeuf et le lait, badigeonner la pâte, cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

   17-19 mn — 450 W/230° C

   Après la cuisson, laisser le filet de boeuf en pâte feuilletée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Chine

Crevettes aux piments forts

2 portions

Voir photo page 22

Temps de cuisson total: env. 6-8 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

6		*grosses crevettes décortiquées (240 g)*
45	*ml*	*de vin blanc*
2		*petits poireaux (200 g)*
1-2		*piments forts*
20	*g*	*de gingembre*
1	*CS*	*de fécule*
2	*CS*	*d'huile végétale (20 g)*
1 1/2	*CS*	*de sauce de soja (20 ml)*
1	*CS*	*de sucre*
1	*CS*	*de vinaigre*

Préparation

1. Laver les crevettes, enlever la carapace et la queue. Inciser le dos et les vider. Couper les crevettes en 2 ou 3 morceaux. Inciser chaque morceau afin qu'il ne se contracte pas pendant la cuisson. Mettre les crevettes dans une terrine, les arroser de vin blanc, couvrir et mariner.
2. Laver les poireaux et les piments et les sécher. Couper les poireaux en morceaux de 5 cm, couper les piments en deux et enlever les pépins. Peler le gingembre et le couper en rondelles.
3. Retirer les crevettes du vin et les saupoudrer de fécule.
4. Mettre l'huile, le poireau, les piments et les rondelles de gingembre dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn — 900 W
5. Ajouter les crevettes, les assaisonner de sauce de soja, de sucre et de vinaigre, remuer, couvrir et cuire.

   4-6 mn — 900 W

   Après la cuisson, laisser reposer de 1 à 2 minutes. Servir chaud.

Viandes, Poisson et Vollailles

France

Filets de sole

2 portions

Voir photo page 23

Temps de cuisson total: env. 12-14 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

400	*g*	*de filets de sole*
1		*citron non traité*
2		*tomates (150 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1	*CS*	*de persil haché*
		Sel
		poivre
4	*CS*	*de vin blanc (30 ml)*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*

Préparation

1. Laver et sécher les filets de sole. Enlever les arêtes.
2. Couper le citron et les tomates en tranches fines.
3. Beurrer le plat, y disposer les filets et les arroser d'huile végétale.
4. Saupoudrer le poisson de persil, y disposer les tranches de tomates, saler et poivrer. Recouvrir les tomates avec les tranches de citron et arroser de vin blanc.
5. Parsemer les rondelles de citron de petites noisettes de beurre, couvrir et cuire.

12-14 mn 630 W

Après la cuisson, laisser les filets de sole reposer environ 2 minutes avant de servir.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser de la sébaste, du flétan, du mulet, du carrelet ou du cabillaud.

Norvége

Gratin de poisson «Sandefjord»

Fiskegratin "Sandefjord"

Temps de cuisson total: env. 21-23 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

800	*g*	*de filet de poisson (lingue ou cabillaud)*
		Jus d'un citron
		Sel
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4		*tomates (300 g), pelées, coupées en tranches*
100	*g*	*de crevettes décortiquées*
3		*oeufs*
125	*ml*	*de crème*
2	*CC*	*de poivre vert en grains*
		Sel
1	*CS*	*de persil non frisé haché menu*

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Graisser le plat et y disposer en couches successives les tranches de tomate, les crevettes et les filets de poisson.
3. Battre les oeufs avec la crème, les épices et le persil. Napper le gratin de sauce.
   Cuire sans couvrir sur la grille du bas.

21-23 mn 630 W/200° C

4. Après la cuisson, couvrir le plat et laisser le gratin reposer de 5 à 10 minutes.

Suisse

Filet de poisson à la sauce au fromage

Fischfilet mit käsesauce

Temps de cuisson total: env. 14-17 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26-30 cm)

Ingrédients

4		*filets de poisson (env. 800 g)*
		(p. ex. "Egli", flet ou cabillaud)
2	*CS*	*de jus de citron*
		Sel
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
100	*ml*	*de vin blanc*
1	*CC*	*d'huile végétale pour huiler le plat*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*
2	*CS*	*de persil haché*

Préparation

1. Laver les filets, les sécher et les arroser de jus de citron. Les laisser reposer environ 15 minutes, les sécher à nouveau et les saler.
2. Répartir le beurre au fond de la terrine, y ajouter l'oignon, couvrir et cuire à l'étuvée.

env. 2 mn 900 W

3. Saupoudrer l'oignon de farine et mélanger. Ajouter le vin blanc et mélanger.
4. Graisser le plat à gratin et y disposer les filets. Verser la sauce sur les filets, recouvrir de fromage râpé et faire cuire sur la grille du bas.

15-18 mn 630 W

Apres la cuisson laisser les filets reposer environ 2 minutes. Avant de servir, garnir avec du persil haché.

Viandes, Poisson et Vollailles

Allemagne

Poêlée de dinde épicée

Pikante Putenpfanne 2 Portions

Temps de cuisson total: env. 21-26 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1		*tasse de riz long précuit (120 g)*
1		*sachet de safran*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*poivron rouge (100 g) coupé en lamelles*
1		*petit poireau (100 g) coupé en lamelles*
300	*g*	*de blanc de dinde coupé en dés*
		Poivre,
		paprika en poudre
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2		*tasses de bouillon de viande (300 ml)*

Préparation

1. Mélanger le riz et le safran et les mettre dans le plat préalablement graissé.
   Mélanger les rondelles d'oignon, les lamelles de poivron et de poireau et les dés de blanc de dinde et les épicer. Les disposer par couches sur le riz. Répartir le beurre en petites noisettes.
2. Ajouter le bouillon de viande, couvrir et cuire.

5-7 mn		900 W
16-19 mn		630 W

Laisser reposer environ 5 minutes après la cuisson.

Conseil:
Vous pouvez remplacer les blancs de dinde par des blancs de poulet.

France

Poulet au curry

Temps de cuisson total: env. 28-32 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser la terrine*
2		*carottes (200 g) coupées en petits dés*
1		*branche de céleri (150 g) coupée en petits dés*
1		*gousse d'ail*
1		*pomme épluchée (125 g) coupée er petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
		Sel et Poivre
1-2	*CS*	*de curry*
1	*CS*	*de farine*
150	*ml*	*d'eau (1 tasse)*
3		*tomates (200 g), pelées*

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher et le couper en 8 portions.
2. Beurrer la terrine, y mettre les morceaux de poulet, ajouter les dés de légumes, saler et poivrer. Saupoudrer de curry et de farine et bien mélanger. Ajouter l'eau et les tomates pelées et broyées. Couvrir et sur le trépied bas cuire. Remuer une fois a la motié du temps et continuer la cuisson sans couvercle.

28-32 mn		630 W/230° C

Après la cuisson, laisser le poulet reposer 3 minutes environ.

Conseil:
Servir le poulet accompagné de riz, de noix de coco râpée, de condiment à la mangue et de rondelles de banane pour atténuer la force du curry.

Autriche

Poulet farci rôti

Gefülltes Brathendl 2 portions

Voir photo page 24
Temps de cuisson total: env. 31-35 minutes
Vaisselle : ficelle

Ingrédients

1		*poulet (1000 g)*
		Sel
		Romarin haché
		Marjolaine hachée
1		*petit pain rassis (40 g)*
		Sel
1		*bouquet de persil haché menu (10 g)*
1		*Noix muscade*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*jaune d'oeuf*
3	*CS*	*de beurre ou de margarine (30 g)*
1	*CS*	*de paprika doux*
		Sel

Préparation

1. Laver le poulet, le sécher, épicer l'intérieur avec le sel, le romarin et la marjolaine.
2. Faire tremper le petit pain environ 10 minutes dans l'eau froide puis en extraire l'eau. Le mélanger avec le sel, le persil, la noix muscade, le beurre et le jaune d'oeuf et en farcir le poulet.
   Fermer le poulet avec de la ficelle.
3. Faire chauffer le beurre.

env. 1 mn		900 W

Mélanger le paprika et le sel avec le beurre et en badigeonner le poulet.
4. Poser le poulet avec la poitrine vers le bas et rôtir sur la grille du bas. Retourner à la moitié du temps du cuisson.

30-34 mn		450 W/200° C

Après la cuisson laisser le poulet reposer 10 minutes au four.

Viandes, Poisson et Vollailles

France

Canard à l'orange

Voir photo page 24

Temps de cuisson total: env. 65-73 minutes

Vaisselle : 1 moule rond (Ø environ 32 cm)
Assiette creuse
2 terrines à couvercle (2 litre)

Ingrédients

1		*jeune canard (2000 g), vidé*
		Sel
		poivre
1		*branche de marjolaine*
200	*ml*	*d'eau*
1		*foie de canard (50 g)*
6		*oranges non traitées (1200 g)*
1	*CS*	*de sucre (10 g)*
1	*CS*	*d'eau*
1	*CS*	*de vinaigre*
250	*ml*	*de bouillon de viande*
150	*ml*	*de porto*
1	*CS*	*de fécule de pomme de terre (10 g)*

Préparation

1. Laver l'intérieur et l'extérieur du canard, le sécher, saler et poivrer. Mettre la branche de marjolaine à l'intérieur du canard.
2. Verser l'eau dans le moule et poser une assiette creuse retournée dans le moule. Poser le canard sur l'assiette et cuire sur la grille du bas.
   Retourner le canard à mi-cuisson.

   58-62 mn | 270 W/230° C

   Poser le canard sur un plateau à servir que vous aurez préchauffé.
3. Recueillir avec précaution la graisse qui se trouve à la surface du jus de cuisson et la mettre dans une terrine. Écraser le foie de canard et cuire à couvert.

   2-4 mn | 900 W

4. Éplucher deux oranges en faisant un zeste très fin. Couper le zeste en très fines lamelles, les mettre dans la deuxième terrine avec le sucre et l'eau, couvrir et faire chauffer.

   2-3 mn | 900 W

5. Ajouter au foie de canard le zeste d'orange, le vinaigre, le bouillon de viande et le porto.
6. Presser une orange. Mélanger la fécule de pomme de terre et le jus d'orange et incorporer à la sauce.
   Couvrir la terrine et laisser la sauce prendre en remuantde temps en temps et à la fin.

   3-4 mn | 900 W

7. Éplucher les autres oranges, peler les quartiers et les disposer sur le plateau à servir. Si nécessaire, dégraisser la sauce, retirer le foie de canard et assaisonner.
8. Verser un peu de sauce sur les quartiers d'orange. Verser la sauce dans une saucière et la servir avec le canard.

Italie

Cailles à la sauce au fromage et aux herbes

Quaglie in salsa vellutata

Voir photo page 26

Temps de cuisson total: env. 18-22 minutes

Vaisselle : ficelle
1 plat à gratin rectangulaire (env. 20 x 20 x 6 cm)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4		*cailles (600 g - 800 g)*
		sel
		poivre
200	*g*	*de lard maigre coupé en tranches fines*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de persi*
		sauge
		romarin
		basilic frais hachés
150	*ml*	*de porto*
250	*ml*	*de bouillon de viande*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
50	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Laver les cailles et les sécher soigneusement. Les saler et poivrer à l'extérieur et l'intérieur, les barder avec le lard et les ficeler.
2. Poser les cailles et faire griller sur la grille du haut.

   8-10 mn | 630 W

3. Graisser le plat et poser les cailles avec le cotè grille vers le bas. Hacher finement les herbes, en saupoudrer les cailles puis arroser de porto.
   Continuer la cuisson sur la grille du bas.

   6-8 mn | 630 W

   Retirer les cailles du jus de cuisson.
4. Couvrir et réchauffer le bouillon de viande dans la terrine.

   env. 2 mn | 900 W

   Pétrir le beurre et la farine, mélanger au liquide, faire bouillir et cuire en remuant de temps en temps.

   env. 2 mn | 900 W

5. Mélanger le fromage à la sauce. Ajouter la sauce au jus de cuisson, bien mélanger, en napper les cailles et servir.

Viandes, Poisson et Vollailles

Japon

Potée japonaise

Nikujaga

Temps de cuisson total: env. 32-36 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (3 litres)

Ingrédients

200	*g*	*de viande de boeuf maigre*
500	*g*	*de pommes de terre coupées en quatre ou en huit*
400	*g*	*d'oignons coupés en quatre ou en huit*
400	*ml*	*d'eau*
3	*CS*	*de sucre (30g)*
3	*CS*	*de vin de riz*
3	*CS*	*de mirin (vin de riz sucré)*
70	*ml*	*de sauce de soja*

Préparation

1. Couper la viande en très fines lamelles de 3 à 4 cm de long et les mettre dans la terrine.
2. Disposer les légumes en couches sur la viande. Mélanger le reste des ingrédients et les mettre dans la terrine. Couvrir et cuire. Remuer deux fois pendant la cuisson.

11-13 mn	⊞	900 W
21-23 mn	⊞	450 W

3. Après la cuisson, laisser la potée reposer 10 minutes environ avant de servir.

Conseil:
A la place du boeuf, vous pouvez utiliser du porc ou du veau.

Espagne

Roulades de poulet aux raisins secs

Rollitos de pollo y pasas

Temps de cuisson total: env. 18-20 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

4		*blancs de poulet fins (600 g)*
		Sel
		poivre
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
50	*g*	*de quesitos (fromage espagnol)*
1		*boîte de soupe de poireau (400 g)*
50	*g*	*de raisins secs, lavés*

Préparation

1. Laver les blancs de poulet, les sécher et les aplatir. Saler et poivrer. Garnir chaque blanc d'une tranche de jambon et d'un morceau de fromage.
2. Rouler les filets, les piquer avec un cure-dent en bois et les disposer dans la terrine.
3. Verser la soupe sur les roulades, ajouter les raisins, couvrir et cuire.

18-20 mn	⊞	900 W

Laisser reposer les roulades 10 minutes environ avant de servir.

Légumes

Allemagne

Tarte au poireau

Porreetorte

Temps de cuisson total: env. 30-38 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à fond amovible
(Ø environ 26 cm)

Ingrédients

450	*g*	*de poireaux émincés*
3	*CS*	*d'eau*
		Sel
1		*pincée de curry*
100	*g*	*de farine de blé complet*
80	*g*	*de farine de seigle type 1150*
3	*CC*	*de levure chimique*
1		*oeuf*
75	*g*	*de yaourt maigre*
1	*CS*	*d'huile végétale*
1/2	*CC*	*de sel*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de crème aigre*
3		*oeufs*
2	*CS*	*de farine de blé complet (20 g)*
		Sel aux fines herbes
		poivre
1		*pincée de noix de muscade râpée*
1	*CC*	*de persil haché menu*
1	*CC*	*de ciboulette hachée*
1	*CC*	*d'aneth haché menu*
100	*g*	*d'emmenthal râpé*

Préparation

1. Mettre le poireau dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et précuire.

5-8 mn	⊞	900 W

Verser l'eau de cuisson.
Saler et assaisonner avec le curry.

2. Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'oeuf, le yaourt, l'huile et le sel et pétrir au batteur.
3. Graisser le moule. Étaler la pâte à la taille du moule, en garnir le moule, remonter les bords d'environ 1 cm.
4. Mélanger la crème aigre avec les oeufs et la farine. Assaisonner avec le sel aux fines herbes, le poivre, la noix de muscade et les fines herbes puis mélanger avec le fromage râpé.
5. Incorporer le mélange aux poireaux. Garnir la tarte, faire cuire sur la grille du bas.

11-13 mn	⊞	270 W/230° C
11-13 mn		230° C
3-4 mn		

Après la cuisson, laisser la tarte reposer 2 minutes environ avant de servir.

LÉGUMES

Autriche

Chou-fleur à la sauce au fromage

Karfiol mit Käsesauce

Temps de cuisson total: env. 18-21 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

800	*g*	*de chou-fleur (entier)*
1		*tasse d'eau (150 ml)*
125	*ml*	*de lait*
125	*ml*	*de crème*
75-100	*g*	*de fromage fondu*
2-3	*CS*	*de liant à sauce (20~30 g)*

Préparation

1. Faire plusieurs incisions dans le trognon du chou-fleur. Mettre le chou-fleur la tête vers le haut dans la terrine, ajouter l'eau, couvrir et cuire.

   15-17 mn 900 W

   Laisser reposer le chou-fleur quelques minutes dans la terrine couverte, puis verser l'eau de cuisson.
2. Verser le lait et la crème fouettée dans la terrine, ajouter le fromage coupé en morceaux, couvrir et réchauffer.

   env. 2-3 mn 900 W
3. Bien mélanger le liant à sauce, couvrir et réchauffer.

   env. 1 mn 900 W

   Bien remuer la sauce et la verser sur le chou-fleur.

Conseil:
Avant de servir, vous pouvez garnir le chou-fleur de persil haché.

France

Ratatouille spéciale

Voir photo page 27
Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
1		*gousse d'ail broyée*
1		*oignon (50 g) coupé en rondelles*
1		*petite aubergine (250 g), coupés en gros dés*
1		*courgette (200 g) coupée en gros dés*
1		*poivron (200 g), coupé en gros dés*
1		*tubercule de fenouil (75 g), coupé en petits dés*
		Poivre
1		*bouquet garni*
200	*g*	*de coeurs d'artichaut, en boite*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Mettre l'huile d'olive et la gousse d'ail dans la terrine. Ajouter les légumes à l'exception des coeurs d'artichaut, poivrer. Ajouter le bouquet garni, couvrir et cuire en remuant de temps en temps une fois pendant la cuisson.

   17-19 mn 900 W

   Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les coeurs d'artichaut et réchauffer.
2. Saler et poivrer. Retirer le bouquet garni avant de servir. Après la cuisson laisser la ratatouille reposer environ 2 minutes.

Conseils:
Servir la ratatouille chaude avec des plats de viande.
Froide, c'est un excellent hors-d'oeuvre.
Un bouquet garni est composé de :
- une racine de persil
- légumes à potage
- une branche de livèche
- une branche de thym et
- quelques feuilles de laurier

France

Gratin dauphinois

Voir photo page 28
Temps de cuisson total: env. 24-26 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin (longueur environ 26 cm)

Ingrédients

1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
500	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en fines rondelles*
		Sel
		poivre
2		*ousses d'ail écrasées*
300	*g*	*de crème fraîche*
200	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de fromage râpé (Gouda)*

Préparation

1. Beurrer le plat. Disposer les pommes de terre par couches successives. Assaisonner chaque couche de sel, de poivre et d'ail.
2. Mélanger la crème fraîche et le lait, verser le mélange sur les pommes de terre. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire sur le trépied bas.

   24-26 mn 630 W/200° C

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

LÉGUMES

Pays-Bas

Endives gratinées au jambon

Gegratineerde Brussels lof

Voir photo page 29

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat ovale à gratin
(longueur environ 32 cm)

Ingrédients

8		*petites endives (800 g)*
125	*ml*	*d'eau*
125	*ml*	*de lait*
2	*CS*	*de liant à sauce, clair (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
4	*CS*	*de gouda vieux râpé (20 g)*
		Sel
		poivre
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4		*tranches de jambon cuit (200 g)*
2	*CS*	*de gouda vieux râpé (10 g)*

Préparation

1. Creuser avec un couteau pointu un petit cône à l'intérieur du pied des endives pour en éliminer l'amertume. Verser l'eau dans la terrine et faire cuire les endives terrine fermée en les tournant une fois pendant la cuisson.

10-12 mn		900 W

2. Sortir les endives. Verser le lait dans la terrine et incorporer le liant à sauce. Couvrir la terrine et faire prendre la sauce en tournant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn		630 W

3. Battre le jaune d'oeuf dans une tasse. Délayer peu à peu le jaune d'oeuf avec de la sauce puis verser le mélange obtenu dans la sauce et incorporer le fromage.
   Mélanger soigneusement et assaisonner.
4. Graisser le plat à gratin et y mettre les endives. Couper les tranches de jambon en deux, les disposer sur les endives et napper le tout de sauce.
   Saupoudrer de gouda râpé et faire gratiner sur la grille du haut.

6-8 mn		450 W

Après la cuisson, laisser reposer 5 minutes environ avant de servir.

Allemagne

Gratin de brocoli et pommes de terre aux champignons de Paris

Brocoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Voir photo page 30

Temps de cuisson total: env. 34-37 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

400	*g*	*de pommes de terre, épluchées, coupées en deux(facultatif)*
400	*g*	*de brocoli en bouquets*
6	*CS*	*d'eau (60 ml)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
400	*g*	*de champignons de Paris coupés en tranches*
1	*CS*	*de persil haché menu*
		Sel
		poivre
3		*oeufs*
125	*ml*	*de crème*
125	*ml*	*de lait*
		Sel
		poivre
		Noix de muscade
100	*g*	*de gouda râpé*

Préparation

1. Mettre les pommes de terre et le brocoli dans la terrine. Ajouter l'eau, couvrir et cuire en remuant une fois pendant la cuisson.

9-12 mn		900 W

2. Couper les pommes de terre en rondelles.
3. Graisser le moule à gratin. Disposer une couche de brocoli, une couche de champignons et une couche de pommes de terre en alternant. Saupoudrer de persil, saler et poivrer.
4. Mélanger les oeufs avec le liquide et les épices et verser le mélange sur les légumes. Saupoudrer de fromage râpé et faire cuire. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No 5 (R-933)
ou
Touche d'action instantanée (R-963)

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 10 minutes environ avant de servir.

LÉGUMES

Italie

Artichauts à la romaine

Carciofi alla Romana — 2 portions

Voir photo page 31
Temps de cuisson total: env. 17-19 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin à couvercle (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

2		*artichauts (800 g)*
1		*litre d'eau*
		citron pressé
2		*gousses d'ail broyées*
1		*bouquet de persil (10 g) haché*
10		*feuilles de menthe fraîche hachées*
2	*CS*	*de chapelure*
5	*CS*	*d'huile d'olive (50 ml)*
		Sel
		Poivre gris fraîchement moulu
100	*ml*	*d'huile d'olive*
400	*ml*	*d'eau*
		poivre gris fraîchement moulu
		Sel

Préparation

1. Couper les feuilles sèches et les pointes des artichauts. Couper les tiges à 3 cm environ du fond de l'artichaut. Mettre les artichauts dans un saladier rempli d'eau froide et de jus de citron pour empêcher l'artichaut de noircir.
2. Mélanger l'ail, le persil, la menthe et la chapelure avec l'huile d'olive puis saler et poivrer.
3. Retirer les artichauts de l'eau et les sécher. Écarter légèrement les feuilles et enlever les poils. Emplir les artichauts avec la farce et refermer les feuilles pour que la farce ne tombe pas.
4. Disposer les artichauts dans le plat. Ajouter l'huile et verser l'eau. Saupoudrer de poivre fraîchement moulu, saler, couvrir et cuire.

17-19 mn		900 W

Après la cuisson, laisser les artichauts reposer environ 2 minutes.

Allemagne

Tomates farcies sur lit d'oignons nouveaux

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Voir photo page 32
Temps de cuisson total: env. 20-27 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin (longueur env. 26 cm)

Ingrédients

1/2		*bouquet de thym (5 g)*
35	*g*	*de grains de sarrasin*
2	*CS*	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1		*oignon (50 g) haché menu*
2		*gousses d'ail broyées*
100	*ml*	*de bouillon de légumes*
1		*de persil frais non frisé (10 g)*
100	*g*	*de gouda, en morceau*
		Sel
		Poivre gris moulu
4		*tomates charnues (600 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
4-5		*oignons nouveaux (150 g)*
1		*bouquet de basilic (10 g)*

Préparation

1. Equeuter le thym. Laver le sarrasin. Graisser la terrine. Mettre l'oignon haché, l'ail et le thym dans la terrine, couvrir et réchauffer.

2-3 mn		900 W

2. Verser le bouillon, couvrir et cuire.

8-10 mn		630 W

3. Equeuter le persil et couper les feuilles en fines lamelles. Couper 4 tranches de gouda, couper le reste en dés. Mélanger le persil et les dés de fromage avec le sarrasin refroidi et épicer.
4. Ouvrir les tomates par le haut et les évider. Remplir les tomates de sarrasin sans tasser. Poser une tranche de fromage sur les tomates puis replacer le chapeau.
5. Couper les oignons nouveaux en rondelles obliques. Equeuter le basilic.
6. Beurrer le plat à gratin. Répartir l'oignon, les feuilles de basilic et la chair des tomates dans le plat.
7. Disposer les tomates sur le lit d'oignons, couvrir et cuire.

10-14 mn		630 W

Aprés la cuisson, laisser les tomates farcies reposer env. 2 minutes.

PÂTES, RIZ ET QUENELLES

Italie

Tagliatelles à la crème fraîche et au basilic

Tagliatelle alla panna e basilico 2 Portions

Voir photo page 33

Temps de cuisson total: env. 15-21 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 moule à soufflé (env. 20 cm diamètre)

Ingrédients

1		*litre d'eau*
1	*CC*	*de sel*
200	*g*	*de tagliatelles*
1		*gousse d'ail*
15-20		*feuilles de basilic*
200	*g*	*de crème fraîche*
30	*g*	*de parmesan râpé*
		Sel
		Poivre

Préparation

1. Verser l'eau salée dans la terrine, couvrir et porter à ébullition.

8-10 mn	▦	900 W

2. Ajouter les pâtes, porter à nouveau à ébullition puis cuire lentement.

1-2 mn	▦	900 W
6-9 mn	▦	270 W

3. Frotter entre temps le moule à soufflé avec la gousse d'ail. Hacher les feuilles de basilic, en mettre un peu de côté pour la décoration.
4. Bien égoutter les pâtes, les mélanger à la crème fraîche puis saupoudrer de basilic haché.
5. Ajouter le parmesan, le sel et le poivre, verser dans le moule à soufflé et remuer. Garnir de basilic et servir chaud.

Allemagne

Gratin de pâtes aux courgettes

Zucchini-Nudel-Auflauf

Temps de cuisson total: env. 34-41 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin (longueur environ 30 cm)

Ingrédients

500	*ml*	*d'eau*
1/2	*CC*	*d'huile*
		Sel
80	*g*	*de macaronis*
400	*g*	*de tomates en boîte, coupées en petits morceaux*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
		Basilic, thym
		Sel et poivre
1	*CS*	*d'huile pour graisser le plat*
450	*g*	*de courgettes coupées en rondelles*
150	*g*	*de crème aigre*
2		*oeufs*
100	*g*	*de cheddar râpé*

Préparation

1. Faire bouillir l'eau avec l'huile et le sel dans la terrine couverte.

3-5 mn	▦	900 W

2. Casser les macaronis en morceaux, les verser dans la terrine, remuer et laisser gonfler.

9-11 mn	▦	900 W

Égoutter les pâtes et les laisser refroidir.

3. Mélanger les tomates et les oignons et bien assaisonner. Graisser le plat à gratin, y verser les pâtes, les napper de sauce tomate et garnir de rondelles de courgette.
4. Battre les oeufs et la crème aigre, verser le mélange sur le gratin. Saupoudrer avec le fromage râpé.
Cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,5 kg).

AUTO COOK No 5 (R-933)

ou

Touche d'action instantanée (R-963)

Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes avant de servir.

Sauce pour pâtes

Sauce bolonaise

Temps de cuisson total: env. 14-20 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

30	*g*	*de lard maigre*
100	*g*	*de champignons de Paris coupés en petits dés*
1/2		*oignon (25 g) haché menu*
1		*carotte (50 g) coupée en petits dés*
50	*g*	*de céleri coupé en petits dés*
200	*g*	*de viande de boeuf hachée*
100	*ml*	*de vin blanc*
1/2		*bouquet de persil haché menu*
3	*CS*	*de concentré de tomates (45 g)*
1		*pincée de sucre*
1		*pincée de noix de muscade*
		Sel et Poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés, le mettre avec les légumes dans la terrine, couvrir et cuire à l'étuvée.

4-6 mn	▦	900 W

2. Réduire les légumes en purée puis ajouter la viande hachée, le vin, le persil et le concentré de tomates. Épicer. Ne pas couvrir entièrement la terrine pour permettre à la vapeur de s'échapper. Porter la sauce à ébullition puis cuire.

4-6 mn	▦	900 W
6-8 mn	▦	630 W

PÂTES, RIZ ET QUENELLES

Sauce pour pâes

Sauce tomate

Temps de cuisson total: env. 8-9 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

5-7	*tomates (500 g)*
1 CS	*de beurre ou de margarine*
1	*oignon (50 g) haché menu*
2 CS	*de concentré de tomates (30 g)*
200 ml	*de bouillon de viande*
	Sel et poivre
	sucre
	Origan
	Basilic
2 CS	*de beurre ou de margarine (20 g)*
2 CS	*de farine (20 g)*

Préparation

1. Peler les tomates et enlever la partie dure, enlever les pépins et couper la chair en dés.
2. Répartir le beurre dans la terrine, ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn — 900 W
3. Ajouter les tomates coupées en dés, le concentré de tomates et le bouillon de viande, épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 3 mn — 900 W
4. Pétrir le beurre avec la farine et mélanger à la sauce avec un fouet. Couvrir et faire chauffer.
   Remuer de temps en temps et après la cuisson.

   3-4 mn — 900 W

Sauce pour pâtes

Sauce au Gorgonzola

Temps de cuisson total: env. 4 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

200 g	*de gorgonzola*
150 ml	*de crème*
env. 1 CS	*de liant pour sauce, clair*

Préparation

1. Réduire en purée le gorgonzola et la crème au mixer ou avec un batteur.
2. Verser le mélange dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn — 630 W
3. Incorporer le liant pour sauce, couvrir et réchauffer.

   env. 2 mn — 630 W

   Terminer en remuant.

Conseil:
La sauce suffit pour environ 400 g de pâtes. Elle est idéale pour accompagner les <<farfalle>> , ces pâtes en forme de papillon.

Autriche

Quenelles de pain blanc

Semmelknödel pour 5 pièces

Temps de cuisson total: env. 7-10 minutes
Vaisselle : 5 tasses ou ramequins

Ingrédients

2 CS	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1	*oignon (50 g) haché menu*
env. 500 ml	*de lait*
200 g	*de pain blanc rassis*
3	*oeufs*

Préparation

1. Graisser le fond de la terrine, y ajouter l'oignon haché, couvrir et cuire à l'étuvée.

   1-2 mn — 900 W
2. Couper le petit pain en dés, arroser de lait et laisser reposer 10 minutes. Battre les oeufs.
3. Mélanger les oignons, les oeufs et le pain jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Répartir de façon uniforme la pâte dans 5 tasses ou ramequins, recouvrir de feuille de plastique cuisine résistant à la chaleur, disposer au bord du plateau tournant et cuire.

   6-8 mn — 900 W

   Après la cuisson, laisser les quenelles reposer env. 2 minutes. Avant de servir, démouler les quenelles et les mettre sur un plat.

Suisse

Risotto du Tessin

Tessiner Risotto

Temps de cuisson total: env. 20-24 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

50 g	*de lard maigre*
2 CS	*de beurre ou de margarine (20 g)*
1	*oignon (50 g) haché menu*
200 g	*de riz rond*
800 ml	*de bouillon de viande*
70 g	*de Sbrinz râpé*
	(ou d'emmenthal râpé)
1	*pincée de safran*
	Sel et poivre

Préparation

1. Couper le lard en dés. Beurrer le fond de la terrine, ajouter l'oignon et le lard, couvrir et cuire à l'étuvée.

   env. 2 mn — 900 W
2. Ajouter le riz, verser le bouillon de viande, porter à ébullition puis faire cuire lentement.

   3-5 mn — 900 W
   15-17 mn — 270 W

   Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 3-5 minutes.
3. Mélanger le fromage et le safran puis assaisonner.

Conseil:
Servez le risotto avec des girolles ou des champignons de Paris étuvés et une salade mélangée.

PÂTES, RIZ ET QUENELLES

Suisse

Gnocchis de semoule

Grießgnocchi pour 12 à 15 gnocchis

Voir photo page 34

Temps de cuisson total: env. 19-24 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat rond à gratin (Ø environ 26 cm)

Ingrédients

250	*ml*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de semoule*
1		*blanc d'oeuf*
1		*jaune d'oeuf*
50	*ml*	*de crème fraîche*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sbrinz râpé (ou d'emmenthal râpé)*

Préparation

1. Faire chauffer le lait avec le beurre et le sel dans la terrine couverte.

   3-4 mn 900 W

2. Jeter la semoule en pluie, bien mélanger, couvrir et laisser gonfler.

   9-11 mn 270 W

   Laisser refroidir
3. Battre le blanc d'oeuf en neige. Incorporer le jaune d'oeuf et la crème à la semoule, puis incorporer le blanc d'oeuf.
4. Graisser le plat. Prélever des boulettes de semoule à l'aide de deux cuillers et les disposer côte à côte sur le plat, parsemer de noisettes de beurre et saupoudrer de fromage râpé. Faire gratiner sur la grille du haut.

   7-9 mn 270 W

   Après la cuisson, laisser les gnocchis reposer 2 minutes environ.

Conseil:
Servez les gnocchis comme plat de résistance, accompagnés d'épinards.

Italie

Lasagne au four

Lasagne al forno

Voir photo page 35

Temps de cuisson total: env. 24-28 minutes

Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 plat à gratin carré avec couvercle (env. 20 x 20 x 6 cm)

Ingrédients

300	*g*	*de tomates en conserve*
50	*g*	*de jambon cru coupé en petits dés*
1		*oignon (50 g) haché menu*
1		*gousse d'ail broyée*
250	*g*	*de viande de boeuf hachée*
2	*CS*	*de concentré de tomates (30 g)*
		Sel
		Poivre
		Origan
		thym
		basilic
150	*ml*	*de crème fraîche*
100	*ml*	*de lait*
50	*g*	*de parmesan râpé*
1	*CC*	*d'herbes variées hachées*
1	*CC*	*d'huile d'olive*
		Sel
		Poivre
		Noix de muscade
1	*CC*	*d'huile végétale pour graisser le plat*
125	*g*	*de lasagne vertes*
1	*CC*	*de parmesan râpé*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Couper les tomates en tranches, les mélanger avec le jambon, l'oignon, l'ail, la viande de boeuf hachée et le concentré de tomates. Épicer, couvrir et cuire à l'étuvée.

   6-8 mn 900 W

2. Mélanger la crème fraîche, le lait, le parmesan, les herbes et l'huile et épicer.
3. Graisser le plat à gratin et disposer au fond un tiers des lasagne. Recouvrir les lasagne avec la moitié du hachis et y verser un peu de sauce. Couvrir avec le second tiers des pâtes puis le hachis, un peu de sauce puis le reste des pâtes. Pour terminer, napper abondamment les pâtes de sauce et saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre en petites noisettes et faire cuire sur la grille du bas.

   14-16 mn 450 W/230° C
   4 mn

   Après la cuisson, laisser les lasagne reposer de 5 à 10 minutes.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Allemagne

Pudding de semoule à la sauce aux framboises

Grießflammeri mit Himbeersauce

Voir photo page 36

Temps de cuisson total: env. 15-20 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*ml*	*de lait*
40	*g*	*de sucre*
15	*g*	*d'amandes pilées*
50	*g*	*de semoule*
1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*d'eau*
1		*blanc d'oeuf*
250	*g*	*de framboises*
50	*ml*	*d'eau*
40	*g*	*de sucre*

Préparation

1. Mettre dans la terrine le lait, le sucre et les amandes, couvrir et réchauffer.

3-5 mn		900 W

2. Ajouter la semoule, remuer, couvrir et cuire.

10-12 mn		270 W

3. Mélanger le jaune d'oeuf avec l'eau dans une tasse et l'incorporer à la semoule chaude. Battre le blanc d'oeuf en neige et l'incorporer délicatement. Mettre le pudding dans des ramequins.
4. Laver les framboises, les sécher délicatement, les mettre dans une terrine avec de l'eau et du sucre, couvrir et réchauffer.

2-3 mn		900 W

5. Réduire les framboises en purée et les servir froides ou chaudes avec le pudding.

France

Poires au chocolat

Temps de cuisson total: env. 8-14 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

4		*poires (600 g)*
60	*g*	*de sucre*
1		*sachet de sucre vanillé (10 g)*
1	*CS*	*de liqueur de poire, 30° vol.*
150	*ml*	*d'eau*
130	*g*	*de chocolat*
100	*g*	*de crème fraîche*

Préparation

1. Éplucher les poires entières.
2. Mettre dans la terrine le sucre, le sucre vanillé, la liqueur et l'eau, mélanger, couvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W

3. Mettre les poires dans le jus, couvrir et cuire.

6-10 mn		900 W

Retirer les poires du jus et les mettre au frais.

4. Mettre 50 ml de jus de poire dans la petite terrine. Ajouter le chocolat broyé et la crème fraîche, couvrir et réchauffer.

1-2 mn		900 W

5. Bien remuer la sauce. Napper les poires de sauce et servir.

Conseil:
Vous pouvez servir les poires avec une boule de glace à la vanille.

Autriche

Quenelles de Salzburg

Salzburger Nockerln 3 portions

Temps de cuisson total: env. 5-6 minutes
Vaisselle : 1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

4		*blancs d'oeuf*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de sucre en poudre*
1	*CC*	*de sucre vanillé*
4		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de farine (20 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
1	*CS*	*de sucre en poudre*

Préparation

1. Dans une terrine large, battre les blancs d'oeuf et le sel en neige très ferme. Verser en pluie fine le sucre en poudre et le sucre vanillé et continuer à battreles oeufs.
2. Mélanger un peu de blanc d'oeuf aux jaunes d'oeuf puis incorporer ce mélange aux oeufs en neige. Ajouter la farine en pluie et la mélanger.
3. Graisser le plat à gratin. Partager la pâte en trois parts égales et les disposer côte à côte dans le plat. Faire cuire sans attendre les quenelles au four préchauffé sur la grille du bas.

5-6 mn		270 W/230° C

Servir quenelles chaudes après les avoir saupoudrées de sucre en poudre.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Danemark

Gelée de fruits rouges à la sauce à la vanille

Rødgrød med vanilie sovs

Voir photo page 36

Temps de cuisson total: env. 8-12 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
1 terrine à couvercle (1 litre)

Ingrédients

150	*g*	*de groseilles*
150	*g*	*de fraises*
150	*g*	*de framboises*
250	*ml*	*de vin blanc*
100	*g*	*de sucre*
50	*ml*	*de jus de citron*
8		*feuilles de gélatine*
300	*ml*	*de lait*
		Pulpe d'une 1/2 gousse de vanille
30	*g*	*de sucre*
15	*g*	*de fécule*

Préparation

1. Laver les fruits, les équeuter et les sécher. En garder quelques-uns pour la décoration. Réduire le reste des fruits en purée avec le vin blanc, les verser dans la terrine, couvrir et réchauffer.

   5-7 mn | 900 W

   Incorporer le sucre et le jus de citron.
2. Faire tremper la gélatine environ 10 minutes dans l'eau puis l'en retirer et extraire l'eau. Mélanger la gélatine à la purée de fruits chaude jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Mettre la gelée au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit ferme.
3. Verser le lait dans une terrine. Ouvrir la gousse de vanille et en gratter la pulpe. Mélanger la pulpe de la vanille, le sucre et la fécule au lait, couvrir et cuire. Remuer de temps en temps et après la cuisson.

   3-5 mn | 900 W
4. Démouler la gelée sur un plat et la garnir avec les fruits entiers. La servir avec la sauce à la vanille.

Conseil:
La gelée de fruits rouges peut aussi être servie avec de la crème glacée ou du yaourt.

Autriche

Biscuit roulé au fromage blanc

Topfenstrudel

Temps de cuisson total : env. 20-22 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (1 litre)
1 plat ovale à gratin
(longueur environ 30 cm)

Ingrédients

125	*g*	*de farine*
1	*CS*	*d'huile*
1/2		*oeuf*
50	*ml*	*d'eau*
		Pulpe d'4 de gousse de vanille
50	*g*	*de beurre ou de margarine*
2		*jaunes d'oeuf*
75	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de fromage blanc à 20 % MG*
50	*ml*	*de crème*
2		*blancs d'oeuf*
		Farine pour saupoudrer
40	*g*	*de beurre ou de margarine*
20	*g*	*de chapelure*
30	*g*	*de raisins secs*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*

Préparation

1. Faire une pâte en mélangeant au batteur la farine, 1/2 cuiller d'huile et l'oeuf. Pétrir en rajoutant lentement de l'eau jusqu'à obtention d'une pâte élastique et lisse. Badigeonner la pâte avec le reste de l'huile.
2. Recouvrir la pâte d'un torchon imbibé d'eau chaude et la laisser reposer 30 minutes.
3. Ouvrir la gousse de vanille et gratter la pulpe.
   Travailler le beurre, les jaunes d'oeuf, le sucre et la pulpe de vanille au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer le fromage blanc et la crème.
   Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer.
4. Saupoudrer de farine un torchon sec. Y étaler la pâte pour obtenir une pâte très fine.
5. Faire fondre le beurre dans la terrine.

   env. 1 mn | 900 W

   Badigeonner la pâte de beurre et la saupoudrer de chapelure. Y étaler ensuite la pâte au fromage blanc et la garnir de raisins secs.
6. Rouler soigneusement la pâte en s'aidant du torchon.
7. Graisser le plat. Poser le biscuit avec la partie ouverte vers le bas et sur le trépied bas cuire.

   18-20 mn | 450 W/230° C

Conseil:
Le biscuit peut être servi froid ou chaud. Une sauce à la vanille est un accompagnement idéal.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Espagne

Pêches meringuées

Melocotones nevados — 8 portions

Voir photo page 37
Temps de cuisson total: env. 6-7 minutes
Vaisselle : 1 moule rond (Ø environ 24 cm)

Ingrédients

470	*g*	*de moitiés de pêches en boîte, égouttées*
2		*blancs d'oeuf*
35	*g*	*de sucre*
75	*g*	*de poudre d'amandes*
35	*g*	*de sucre*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de cognac*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*

Préparation

1. Sécher les moitiés de pêches.
2. Battre les blancs d'oeuf en neige. A la fin, verser en pluie un peu de sucre.
3. Mélanger les amandes, le reste du sucre, les jaunes d'oeuf et le cognac.
4. Remplir les moitiés de pêche de ce mélange. Garnir le mélange de blanc d'oeuf en neige à l'aide d'une poche à douille.
5. Graisser le moule. Disposer les pêches dans le moule et faire gratiner sur la grille du bas.

6-7 mn	⊞	450 W

Suède

Riz aux lait aux pistaches et aux fraises

Pistaschris med zordgrube

Voir photo page 36
Temps de cuisson total: env. 25-30 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle, profond, (2 litres)

Ingrédients

125	*g*	*de riz long*
175	*ml*	*de lait*
175	*ml*	*d'eau*
1		*gousse de vanille*
1		*pincée de sel*
50	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de fraises*
40	*g*	*de sucre*
40	*ml*	*de Cointreau (liqueur d'orange, 40% vol)*
200	*ml*	*de crème*
1		*blanc d'oeuf*
50	*g*	*de pistaches décortiquées*

Préparation

1. Mettre le riz dans la terrine, y verser l'eau et le lait. Ouvrir la gousse de vanille, la mettre dans la terrine, y ajouter le sucre et le sel, couvrir et cuire.

3-5 mn	⊞	900 W
20-25 mn	⊞	270 W

   Après la cuisson, laisser le riz reposer environ 5 minutes.
2. Couper les fraises en deux, les mélanger avec le sucre et la liqueur d'oranges.
3. Retirer la gousse de vanille du riz et faire refroidir le riz en plongeant la terrine dans un bain d'eau froide tout en remuant. Battre séparément la crème et le blanc d'oeuf. Incorporer au riz refroidi tout d'abord les pistaches, puis la crème et enfin le blanc d'oeuf.
4. Verser le riz dans une grande terrine, y creuser un puits et y verser les fraises.

Allemagne

Pudding aux cerises

Kirschenmichel

Voir photo page 38
Temps de cuisson total: environ 18-20 minutes
Vaisselle : Plat à gratin rond à bords hauts (de 20 cm de diamètre environ)

Ingrédients

160	*g*	*de pain rassis*
375	*ml*	*de lait*
60	*g*	*de beurre ou de margarine*
8	*CS*	*de sucre (80 g)*
4		*jaunes d'oeuf*
1	*CS*	*de farine*
30	*g*	*d'amandes hachées*
1		*zeste de citron râpé*
4		*blancs d'oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le plat*
500	*g*	*de griottes dénoyautées, égouttées*
2	*CS*	*de chapelure*
1	*CS*	*de beurre ou de margarine*

Préparation

1. Émietter le pain rassis et le tremper dans le lait.
2. Travailler le beurre, le sucre et le jaune d'oeuf au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. Incorporer la farine, les amandes, le zeste de citron et le pain ramolli débarrassé de son liquide.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer au mélange.
4. Graisser le plat. Disposer une couche de pâte au pain et une couche de griottes en alternant. Terminer par une couche de pâte.
5. Saupoudrer le pudding de chapelure et garnir de petites noisettes de beurre. Faire cuire au four préchauffé sur la grille du bas.

16-18 mn	⊞	630 W/230° C

   Après la cuisson, laisser le gratin reposer 5 à 10 minutes.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Suisse

Tarte aux carottes

Rueblitorte 16 parts environ

Temps de cuisson total: env. 17-20 minutes
Vaisselle : 1 moule rond (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
5		*jaunes d'oeuf*
250	*g*	*de sucre*
250	*g*	*de carottes finement râpées*
		Jus d'un citron
250	*g*	*de poudre d'amandes*
80	*g*	*de farine*
1	*CS*	*de levure chimique*
5		*blancs d'oeuf*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler les jaunes d'oeuf et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter les carottes, le jus de citron et les amandes. Mélanger la farine et la levure, verser dans la préparation et bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer délicatement. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 1,1 kg).

AUTO COOK No 6 (R-933)

Touche d'action instantanée (R-963)

4. Après cuisson, laisser refroidir dans le moule pendant 5 minutes.

France

Gâteau aux pommes et au Calvados

(pour 12 à 16 morceaux)

Temps de cuisson total: env. 27 minutes
Vaisselle : Moule à gâteau (Diam. env. 28 cm)

Ingrédients

200	*g*	*Farine*
1	*c.à c.*	*Levure en poudre*
100	*g*	*Sucre*
1	*sachet*	*Sucre vanillé*
1	*pincée*	*Sel*
1		*Oeuf*
3-4	*gouttes*	*Huile damandes amères*
125	*g*	*Beurre*
1	*c. à c.*	*Beurre ou margarine pour graisser le moule*
50	*g*	*Noisettes pilées*
600	*g*	*Pommes (Boskoop, env. 3-4 pièces)*
		Cannelle
2		*Oeufs*
1	*pincée*	*Sel*
4	*c. à s.*	*Sucre*
1	*sachet*	*Sucre vanillé*
4	*c.à s.*	*Calvados (alcool de pomme)*
1 1/2	*c.à s.*	*Fécule alimentaire*
125	*g*	*Crème double*
		Sucre glace pour la garniture

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure en poudre. Ajouter le sucre, le sucre vanillé, le sel, loeuf, lhuile damandes amères et le beurre et malaxer au fouet pétrisseur dun batteur, jusquà lobtention dune pâte homogène. Couvrir la préparation et mettre au frais env. 30 minutes.
2. Graisser le moule, abaisser la pâte entre deux feuilles et la poser sur le moule. Laisser un bord denv. 3 cm.
3. Répartir les noisettes sur le fond.
4. Peler, couper en quartiers et dénoyauter les pommes. Poser les pommes sur les noisettes de manière à ce que les morceaux de pomme se chevauchent. Saupoudrer de cannelle.
5. Séparer les blancs et les jaunes doeufs. Battre les blancs en neige ferme en y ajoutant une pincée de sel et une c. à s. de sucre. Mélanger les jaunes doeufs, le reste du sucre et le sucre vanillé jusquà lobtention dune préparation mousseuse. Ajouter le Calvados, la fécule et la crème. Mélanger bien. Répartir délicatement les blancs doeufs en neige sur les pommes. Cuire sur la grille inférieure. (Cette recette donne environ 1,3 kg).

AUTO COOK No 6 (R-933)

Touche d'action instantanée (R-963)

Conseil:
Laisser refroidir le gâteau dans son moule et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

Allemagne

Gâteau au fromage blanc

Käsekuchen 12 à 16 parts

Temps de cuisson total: env. 41-48 minutes
Vaisselle : 1 moule à fond amovible (Ø environ 28 cm)

Ingrédients

250	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
125	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre*
1		*oeuf*
1-2	*CS*	*d'eau*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
750	*g*	*de fromage blanc à 20 % MG*
300	*g*	*de sucre*
3		*jaunes d'oeuf*
1		*sachet de flan à la vanille (40 g)*
125	*ml*	*de lait*
30	*g*	*de raisins secs, lavés*
4		*jaunes d'oeuf*

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le beurre, le sucre, le jaune d'oeuf et l'eau et travaille au batteur. Couvrir la pâte et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Précuire sur la grille du bas.

11-14 mn 270 W/230° C

3. Mélanger le fromage blanc, le sucre, les jaunes d'oeuf, la poudre de flan, le lait et les raisins secs.
4. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Répartir la masse au fromage blanc sur la pâte, cuire sur la grille du bas.

30-34 mn 270 W/180° C

5. Laisser refroidir et démouler.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

France

Tarte aux poires

12 à 14 parts

Temps de cuisson total: env. 18-23 minutes
Vaisselle : 1 moule rond (Ø environ 28 cm)
1 terrine à couvercle (2 litres)
1 petite terrine à couvercle

Ingrédients

150	*g*	*de farine*
75	*g*	*de beurre ou de margarine*
30	*g*	*de sucre en poudre*
1		*pincée de sel*
1		*oeuf*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
250	*ml*	*de lait*
1		*pincée de sel*
2		*jaunes d'oeuf*
20	*g*	*de sucre*
1/2		*sachet de sucre vanillé (5 g)*
1	*CS*	*de fécule*
540	*g*	*de poires en boîte, égouttées*
120	*g*	*de gelée de groseilles à maquereau*
1	*CS*	*de fruits confits*
1	*CS*	*d'amandes émincées*

Préparation

1. Travailler la farine, le beurre, le sucre en poudre, le sel et l'oeuf au batteur. Couvrir la pâte et laisser reposer 30 minutes.
2. Graisser le moule. Étaler la pâte, en garnir le moule, remonter légèrement les bords, percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette. Faire cuire sur la grille du bas.

9-11 mn		270 W/230° C
5-7 mn		230° C

3. Démouler la pâte et la laisser refroidir.
4. Faire chauffer le lait et le sel dans la terrine couverte.

env. 2 mn		900 W

5. Mélanger les jaunes d'oeuf, le sucre et le sucre vanillé jusqu'à obtention d'une crème de couleur claire. Incorporer la fécule.
   Mélanger lentement le lait chaud. Verser la préparation dans la terrine, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

1-2 mn		900 W

6. Garnir la pâte de crème, y disposer les poires.
   Verser la gelée de groseilles à maquereau dans la petite terrine, couvrir et faire chauffer.

env. 1 mn		900 W

7. En arroser les poires puis les garnir avec les fruits confits et les amandes émincées.

Conseil:
Ne garnir le fond de la tarte que quelques minutes avant de servir afin d'éviter qu'il ne ramollisse.

Allemagne

Tarte aux quatre fruits

Vierfruchttorte 12 à 16 parts

Voir photo page 39
Temps de cuisson total: env. 18-25 minutes
Vaisselle : 1 moule à tarte (Ø environ 28 cm)
2 terrines à couvercle (2 litres)

Ingrédients

75	*g*	*de beurre ou de margarine*
75	*g*	*de sucre*
1	*CC*	*de vanille liquide*
2		*oeufs*
150	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
4	*CS*	*de lait*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
150	*g*	*de massepain*
1/2		*sachet de flan à la vanille (20 g)*
2	*CS*	*de sucre (20 g)*
250	*ml*	*de lait*
1		*banane (100 g) coupée en rondelles*
50	*g*	*de raisins coupés en deux, épépinés*
150	*g*	*de mandarines en boîte, égouttées*
150	*g*	*de pêches en boîte, égouttées, en quartiers*
1		*sachet de glaçage pour tarte (11 g), transparent*
250	*ml*	*de jus de fruit transparent*

Préparation

1. Travailler le beurre, le sucre, la vanille liquide et les oeufs environ 3 minutes au batteur jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
   Mélanger la farine à la levure. Mélanger la farine et le lait au mélange beurre-oeufs en les versant en alternance.
2. Graisser le moule et garnir uniformément la pâte. Faire cuire sur la grille du bas.

10-12 mn		270 W/230° C
2-3 mn		230° C

   Démouler le fond de la tarte et laisser refroidir.
3. Étaler le massepain entre deux feuilles de la taille du fond de tarte. Garnir le fond.
4. Dans une terrine, mélanger la poudre de flan, le sucre et le lait. Mélanger en évitant la formation de grumeaux, couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

3-4 mn		900 W

5. Étaler le flan sur le fond de tarte. Garnir de fruits.
6. Dans la terrine, dissoudre le glaçage pour tarte dans le jus de fruit et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

4-6 mn		450 W

   Verser le glaçage sur les fruits et laisser refroidir.

Conseil:
Pour que le goût du massepain ressorte encore mieux, laisser la tarte reposer quelques heures.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Allemagne

Feuilletés au fromage blanc

Quarkblätterteig-Gebäck — 12 parts environ

Temps de cuisson total: env. 15-18 minutes
Vaisselle : 1 tôle (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

200	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
200	*g*	*de fromage blanc maigre*
200	*g*	*de beurre*
1		*pincée de sel*
		Confiture pour la garniture
1		*blanc d'oeuf*
1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*d'eau*
		Sucre en poudre

Préparation

1. Mélanger la farine et la levure. Ajouter le fromage blanc maigre, le beurre et le sel et travailler au batteur. Couvrir la pâte ainsi obtenue et la laisser reposer 30 minutes au frais.
2. Sur une surface farinée, étaler la moitié de la pâte (2 cm d'épaisseur). Couper la pâte en 8 carrés de 12 cm de côté environ et garnir chaque carré d'une cuillerée à café de confiture.
3. Badigeonner les bords de la pâte de blanc d'oeuf et les replier pour former un triangle.
4. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four. Mélanger le jaune d'oeuf et l'eau, badigeonner les feuilletés et les déposer sur la tôle. Cuire sur la grille du bas.

15-18 mn		230° C

   Laisser les feuilletés refroidir et les saupoudrer de sucre en poudre.
5. Préparer les 6 derniers carrés de la pâte feuilletée et cuire.

Conseil:
Vous pouvez aussi essayer d'autres garnitures : noisettes, amandes, massepain ou fromage blanc, fruits entiers, compote ou des garnitures épicées.

Autriche

Kouglof

Gugelhupf — 16 parts environ

Voir photo page 40
Temps de cuisson total: env. 18 minutes
Vaisselle : 1 moule à kouglof (Ø environ 22 cm)

Ingrédients

1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
170	*g*	*de beurre ou de margarine*
140	*g*	*de sucre en poudre*
4		*jaunes d'oeuf*
40	*g*	*d'amandes en bâtonnets*
40	*g*	*de raisins secs, lavés*
		Un peu de zeste de citron râpé
4		*blancs d'oeuf*
280	*g*	*de farine*
1		*sachet de levure chimique (15 g)*

Préparation

1. Graisser le moule.
2. Travailler le beurre et le sucre en poudre au batteur jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, incorporer lentement les jaunes d'oeuf. Ajouter les amandes, les raisins secs et le zeste de citron râpé, bien mélanger.
3. Battre les blancs d'oeuf en neige et les incorporer à la préparation. Mélanger la farine et la levure chimique, les verser en pluie et mélanger délicatement le tout.
4. Verser la pâte dans le moule et faire cuire sur la grille du bas. (Cette recette donne environ 0,9 kg).

AUTO COOK No 6 (R-933)

Touche d'action instantanée (R-963)

Espagne

Tarte aux amandes

Tarta de almendras — 12 parts

Temps de cuisson total: env. 28-33 minutes
Vaisselle : 1 moule à fond amovible (Ø environ 24cm)

Ingrédients

2		*plaques de pâte feuilletée surgelée (200 g)*
1	*CC*	*de beurre ou de margarine pour graisser le moule*
100	*g*	*de beurre ou de margarine*
100	*g*	*de sucre*
1		*zeste de citron râpé*
4		*oeufs*
1/2	*CS*	*de cannelle en poudre*
200	*g*	*de poudre d'amandes*

Préparation

1. Décongeler la pâte feuilletée en suivant les indications de l'emballage. Graisser le moule.
2. Étaler la pâte feuilletée à la taille du moule et en garnir le moule. Percer la pâte en plusieurs endroits avec une fourchette et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

8-10 mn		230° C

3. Travailler le beurre et le sucre au batteur jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter lentement les oeufs et continuer à battre. Ajouter le zeste de citron râpé et la cannelle. Incorporer peu à peu la poudre d'amandes.
4. Garnir le fond de tarte avec la pâte aux amandes et cuire sur la grille du bas.

20-23 mn		200° C

5. Saupoudrer de sucre en poudre avant de servir.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Espagne

Biscuit roulé «Bras du Gitan»

Brazo gitano — 8 à 10 parts

Temps de cuisson total: env. 12-16 minutes
Vaisselle : 1 moule carré (environ 24 x 24 cm)
Papier pour cuisson au four
1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

3		*oeufs*
90	*g*	*de sucre*
90	*g*	*de farine*
1	*CC*	*de levure chimique (3 g)*
250	*ml*	*de lait*
1		*tiges de cannelle*
		Zeste d'un citron
75	*g*	*de sucre*
2	*CS*	*de fécule (20 g)*
2		*jaunes d'oeuf*
2	*CS*	*de sucre en poudre*

Préparation

1. Travailler les oeufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Mélanger la farine et la levure, les verser en pluie sur la crème et les incorporer avec précaution.
2. Garnir le moule de papier pour cuisson au four, verser la pâte et et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   10-12 mn — 270 W/200° C
3. Démouler le biscuit sur un torchon mouillé et saupoudré de sucre. Retirer délicatement le papier. Rouler le biscuit dans le torchon et laisser refroidir.
4. Dans la terrine couverte, faire chauffer 200 ml de lait, la cannelle, le zeste de citron et le sucre.

   env. 2 mn — 900 W
5. Mélanger le reste du lait, la fécule et les jaunes d'oeuf. Retirer le zeste de citron et la cannelle du lait et incorporer la préparation à la fécule au lait. Couvrir et cuire en remuant de temps en temps et à la fin.

   env. 2 mn — 900 W
6. Dérouler le biscuit, le fourrer de crème et le rouler de nouveau délicatement. Saupoudrer de sucre en poudre.

Autriche

Petits gâteaux secs de linz

Linzer Bäckerei — pour env. 70 gâteaux

Temps de cuisson total: env. 12-15 minutes
Vaisselle : 1 moule rond (Ø environ 30 cm)
Papier pour cuisson au four

Ingrédients

280	*g*	*de farine*
210	*g*	*de beurre*
100	*g*	*de sucre*
100	*g*	*d'amandes non épluchées et râpées*
1		*jaune d'oeuf*
25	*ml*	*de jus de citron ($^1/_2$ citron)*
		un peu de cannelle

Préparation

1. Pétrir tous les ingrédients en une pâte brisée et laisser reposer une heure au réfrigérateur.
2. Étaler la pâte (3 mm d'épaisseur) et découper avec un petit moule rond d'environ 5 cm de diamètre. Garnir la tôle de papier pour cuisson au four, y disposer 12 petits gâteaux et cuire dans le four préchauffé sur la grille du bas.

   12-15 mn — 230° C

   Après la cuisson, laisser les gâteaux refroidir avant de les retirer du papier.

Conseil:
Vous pouvez napper les gâteaux à moitié avec du chocolat.

Autriche

Chocolat à la crème

Schokolade mit Sahne — 1 Portion

Temps de cuisson total: env. 1 minute
Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

150	*ml*	*de lait*
30	*g*	*de chocolat à fondre*
30	*ml*	*de crème*
		Chocolat râpé

Préparation

1. Verser le lait dans la tasse. Râper le chocolat à fondre, le mélanger au lait et réchauffer. Remuer de temps en temps.

   env. 1 mn — 900 W
2. Fouetter la crème, en recouvrir le chocolat, saupoudrer de chocolat râpé et servir.

Autriche

Café au lait viennois

Wiener Milchkaffee — 1 portion

Temps de cuisson total: env. $1^1/_2$-2 minute
Vaisselle : 1 grande tasse (200 ml)

Ingrédients

1		*jaune d'oeuf*
1	*CS*	*de sucre*
75	*ml*	*de lait*
75	*ml*	*d'eau*
2	*CC*	*de café soluble*
20	*ml*	*de rhum*

Préparation

1. Verser tous les ingrédients à l'exception du rhum dans la tasse et bien mélanger. Faire chauffer en remuant une fois.

   $1^1/_2$-2 mn — 900 W
2. Verser le rhum dans le café au lait chaud.

GÂTEAUX, PAIN, DESSERTS ET BOISSONS

Pays-Bas

Vin chaud au rhum

Vuurdrank — 10 Portions

Temps de cuisson total: env. 8-10 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)

Ingrédients

500	*ml*	*de vin blanc*
500	*ml*	*de vin rouge, sec*
500	*ml*	*de rhum à 54 % vol*
1		*orange non traitée*
3		*tiges de cannelle*
75	*g*	*de sucre*
10	*CC*	*Sucre candi*

Préparation

1. Verser le vin et le rhum dans la terrine. Éplucher l'orange avec soin pour obtenir une peau fine. Mettre le zeste d'orange, la cannelle et le sucre dans la terrine. Couvrir et réchauffer.

8-10 mn		900 W

Retirer le zeste d'orange et la cannelle. Mettre une cuillerée à café de sucre candi dans chaque verre à grog, y verser le vin chaud et servir.

Grande-Bretagne

Confiture de framboises

Raspberry Jam — 30 Portions

Temps de cuisson total: env. 14-19 minutes
Vaisselle: 1 terrine à couvercle (2 litres)
Bocaux à confitures
Papier à confitures

Ingrédients

500	*g*	*framboises*
250	*g*	*sucre gélifiant (2:1)*

Préparation

1. Laver les framboises, mélange, couvrir et réchauffer.

4-5 mn		900 W

2. Remuer, couvrir et cuire.

7-8 mn		450 W

3. Bien nettoyer les bocaux à confiture, y verser la confiture et les fermer immédiatement avec du papier à confiture.

Conseil:
Vous pouvez aussi utiliser des fruits surgelés.

Suisse

Condiment aux pommes et aux raisins secs

Apfel-Chutney mit Rosinen — 30 Portions

Temps de cuisson total: env. 22-28 minutes
Vaisselle : 1 terrine à couvercle (2 litres)
Petits bocaux à conserve ou
à confiture, papier à confitures

Ingrédients

4		*pommes fermes (500 g) épluchées et coupées en dés*
1		*courgette (200 g) coupée en dés*
3		*oignons (150 g) hachés menu*
50	*g*	*de pruneaux secs dénoyautés*
250	*g*	*de raisins secs*
1	*CC*	*de baies de genièvre*
		Sel
		Poivre gris moulu
150	*ml*	*de vin blanc*
100	*ml*	*de vinaigre de cidre*
250	*g*	*de sucre*

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients à l'exception du sucre dans une terrine, couvrir et réchauffer. Remuer de temps en temps.

9-11 mn		900 W

2. Mélanger le sucre aux fruits, couvrir et poursuivre la cuisson.

3-5 mn		900 W
10-12 mn		450 W

3. Nettoyer soigneusement les bocaux et les essuyer. Y verser le condiment et les fermer avec du papier à confitures.

Conseil:
Ce condiment est idéal pour les fondues de viande, les grillades et les plats de riz.

WAT ZIJN MICROGOLVEN?

Microgolven zijn - evenals radio- en televisiegolven elektromagnetische golven.
Microgolven worden in de microgolven door de magnetron opgewekt en brengen de watermoleculen in het voedsel aan hettrillen. Door de wrijving ontstaat warmte, die ervoor zorgt dat de gerechten worden ontdooid, verwarmd of gekookd.
Het geheim van de korte kooktijden ligt in het feit dat de microgolven van alle kanten direct in het voedsel dringen. Energie wordt optimaal benut. In vergelijking hiermee dringt de energie bij het koken op een elektrisch fornuis via omwegen vanaf de kookplaat door de pan op een indirecte manier door tot de gerechten. Via deze omweg gaat er veel energie verloren.

EIGENSCHAPPEN VAN DE MICROGOLVEN

Microgolven doordringen alle niet-metalen voorwerpen zoals glas, porselein, keramiek, kunststof, hout en papier. Daarom worden deze materialen niet in de magnetron verhit. De schalen worden slechts indirect via het voedsel verwarmd.
Voedsel neemt microgolven op (absorbeert) en wordt daardoor verwarmd.
Metalen materialen worden door de microgolven niet doordrongen, de microgolven worden echter teruggekaatst. Daarom zijn voorwerpen van metaal in het algemeen niet geschikt voor de magnetron. Er zijn echter uitzonderingen waar u juist van deze eigenschappen kunt profiteren. Zo worden gerechten op bepaalde plaatsen tijdens het ontdooien of koken met een stukje alumimiumfolie bedekt. Daardoor voorkomt u te warme of te hete resp. te gare gedeelten bij voedsel van onregelmatige grootte. Voor nadere informatie hierover raadpleegt u de gids.

DAT KAN UW NIEUWE COMBI-MAGNETRON ALLEMAAL

MICROGOLF-TOEPASSING

U kunt met uw nieuwe combi-magnetron door toepassing van microgolven bijvoorbeeld kant en klare gerechten of drankjes snel verhitten en binnen de kortst mogelijke tijd boter of chocolade smelten.
Voor het ontdooien van levensmiddelen is de magnetron eveneens voortreffelijk geschikt.
In vele gevallen is het echter handiger microgolven met hete lucht of met de grill te combineren (gecombineerde toepassing). Dan kunt u zowel binnen de kortst mogelijke tijd garen als tegelijkertijd bruineren. In vergelijking met het conventionele braden is de gaartijd over het algemeen aanzienlijk korter.

GECOMBINEERDE TOEPASSING (MICROGOLFTOEPASSING MET HETE LUCHT OF GRILL)

Door de combinatie van twee werkwijzen worden de voordelen van uw apparaat effectief met elkaar gecombineerd.
U kunt kiezen uit

- magnetron + hete lucht (ideaal voor vlees, gevogelte, soufflé's, pizza, brood en taart) en
- magnetron + grill (ideaal voor kort gebraden vlees, braadvlees, gevogelte, kippepootjes, grillsjaslieks, kaastosties en om te gratineren).

Door middel van de gecombineerde toepassing kunt u tegelijkertijd garen en bruineren. Het voordeel is gelegen in het feit dat de hete lucht of de hitte van de grill de poriën van de randen van het voedselstuk snel dichtschroeit. De microgolven zorgen voor een korte, het produkt ontziende gaartijd. Het voedsel blijft van binnen sappig en wordt van buiten knapperig bruin.

HETELUCHT-TOEPASSING

U kunt de hete lucht ook zonder microgolftoepassing gebruiken. De resultaten komen overeen met die van een conventionele oven.
De circulerende lucht verhit de buitenste delen van het voedsel zeer snel, zodat bij vlees het vleessap bijvoorbeeld niet kan ontwijken en het voedselstuk niet uitdroogt. Dit dichtschroeiproces leidt ertoe dat de gerechten smakelijk blijven en binnen kortere tijd gaar worden dan bij conventionele apparaten met boven- en onderverhitting.

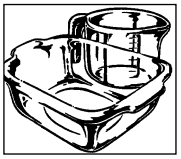
GRILL-TOEPASSING

Uw apparaat is uitgerust met een kwartsgrill. Hij kan evenals elke conventionele grill zonder magnetrontoepassing worden gebruikt. U kunt gerechten snel gratineren of grillen. Bijzonder geschikt zijn steaks, karbonades en gerechten om te gratineren.

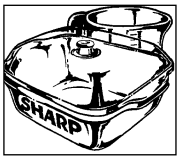
DE GESCHIKTE SCHALEN VOOR MAGNETRONTOEPASSING

GLAS EN GLAS-KERAMIEK

Vuurvaste glazen schalen zijn bijzonder geschikt. De



kookprocedure kan van alle kanten worden geobserveerd. Deze mogen echter geen metaal bevatten (o.a. zinkkristal), of van een metalen laag voorzien zijn (o.a. gouden rand, kobaltblauw).



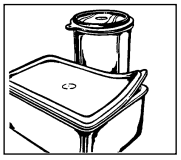
KERAMIEK

is over het algemeen zeer geschikt. Keramiek moet geglazuurd zijn, omdat er bij ongeglazuurde keramiek vocht in het serviesgoed kan dringen. Vocht verhit het materiaal en kan ertoe leiden dat het barst. Indien u twijfelt, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u een servies-geschiktheidstest uit. Zie Blz. NL-3.

PORSELEIN

is bijzonder geschikt. Let u erop dat het porselein geen goud-of zilverlaagje heeft, resp. niet metaalhoudend is.

KUNSTSTOF



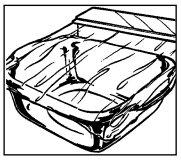
Hittebestendig, voor de magnetron geschikt plastiek servies is geschikt voor het ontdooien, verwarmen en koken. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

PAPIEREN SERVIESGOED

Hittebestendig, voor de magnetron geschikt papieren serviesgoed is eveneens geschikt. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

KEUKENPAPIER

kan worden gebruikt, om het ontstane vocht bij korte



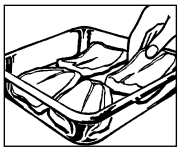
verhittingsprocedures op te nemen, bijv. van brood of gepaneerd voedsel. Het papier tussen het voedsel en de draaitafel leggen. Zo blijft het oppervlak van het voedsel knappend en droog. Door vettige gerechten met keukenpapier te bedekken worden vetspetters opgevangen.

MAGNETRONFOLIE

of hittebestendige folie is zeer geschikt voor het bedekken of omwikkelen. Hou a.u.b. rekening met de gegevens van de fabrikant.

BRAADZAKKEN

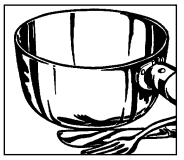
kunnen eveneens in de magnetron worden toegepast.



De metalen klemmen zijn echter niet geschikt voor het afsluiten daar de braadzakfolie kan smelten. Gebruik touwtjes om de zakken af te sluiten en steek meermaals met een vork in de zak. Niet hittebestendige folie, zoals bijv. keukenfolie, is slechts in beperkte mate geschikt voor het gebruik in de magnetron. Ze dient uitsluitend voor korte verhittingsprocedures te worden gebruikt en mag niet met het voedsel in contact komen.

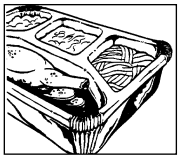
METAAL

mag over het algemeen niet worden gebruikt, omdat



microgolven metaal niet kunnen doordingen en op die manier de gerechten niet kunnen bereiken. Er zjn echter uitzonderingen: smalle strookjes aluminiumfolie kunnen worden gebruikt voor het bedekken van gedeelten, zodat deze niet te snel ontdooien of gaar worden (bijv. de vleugels bij een kip).

Kleine metalen pannen en aluminium schalen (bijv. bij



panklare gerechten) kunnen worden gebruikt. Ze moeten echter in verhouding tot het gerecht klein zijn, bijv. aluminium schalen moeten tenminste $^{2}/_{3}$ tot $^{3}/_{4}$ met voedsel gevuld zijn. Het verdient aanbeveling het voedsel over te gieten in serviesgoed dat geschikt is voor de magnetron.

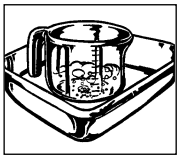
Als er aluminium schalen of ander metalen serviesgoed wordt gebruikt, moet er minstens een afstand zijn van ca. 2,0 cm ten opzichte van de wanden van de kookruimte omdat deze anders door mogelijke vonken kunnen worden beschadigd.

GEEN SERVIESGOED MET EEN METAALLAAGJE,

metalen onderdelen of ingesloten metaal, zoals bijv. met schroeven, banden of grepen gebruiken.

GESCHIKTE SCHALEN

GESCHIKTHEIDSTEST VOOR SERVIESGOED



Als u niet zeker weet, of uw serviesgoed geschikt is voor de magnetron, voert u de volgende test uit: Het serviesgoed in het toestel plaatsen. Een glazen reservoir met 150 ml. water gevuld op of naast het serviesgoed plaatsen. Het toestel één tot twee minuten op 900 W vermogen laten lopen. Als het serviesgoed koel of handwarm blijft, is het geschikt. Deze test niet bij plastiek servies uitvoeren. Het zou kunnen smelten.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE COMBINATIEFUNCTIE

Over het algemeen zijn hittebestendige magnetronschotels (bijv. porselein, aardewerk of glas) ook geschikt voor de combinatiefunctie (magnetronoven en convectiewarmte of magnetronoven en grill). Wees voorzichtig, want de schotels worden door de convectiewarmte of door de grill heel erg heet. Plastic schotels en plastic folie zijn niet geschikt voor gebruik met de combinatiefunctie.
Geen keuken- of bakpapier gebruiken, omdat het kan oververhitten en in brand kan vliegen.

METAAL

moet over het algemeen niet gebruikt worden. Uitzonderingen zijn gelaagde bakvormen, waarmee ook de randjes van de gerechten, zoals bijv. braadvlees en taarten goed gebruind kunnen worden. Let op de aanwijzingen in de recepten voor de benodigde schotels. Om vonken tegen te gaan, dient een hittebestendig isolatiemateriaal, zoals een schoteltje, tussen de metalen schotel en het rooster geplaatst te worden. Als er vonken ontstaan dan moeten deze schotels niet gebruikt worden voor verhitting met de combinatiefunctie.

DE JUISTE SCHOTELS VOOR DE CONVECTIEWARMTE PLUS GRILL

Voor verhitting met convectiewarmte of met de grill zonder magnetronenergie, kunt u schotels gebruiken die ook in traditionele ovens of onder een gewone grill gebruikt kunnen worden.

TIPS EN ADVIES

VOORDAT U BEGINT ... Om u de omgang zo gemakkelijk mogelijk te maken, hebben wijhieronder de belangrijkste aanwijzingen en tips voor usamengevat: Zet u uw toestel alleen aan, wanneer er gerechten in de kookruimte zijn.

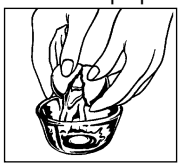
HET INSTELLEN VAN DE TIJDEN

De ontdooi-, verwarmings- en kooktijden zijn over het algemeen aanzienlijk korter dan bij een conventioneel fornuis of oven. Houdt u zich daarom aan de in dit kookboek aanbevolen tijden. U kunt de tijden beter korter instellen dan langer. Voert u na het koken een kooktest uit. Het is beter achteraf kort even bij te koken dan iets te gaar te laten worden.

UITGANGSTEMPERATUUR

De ontdooi-, opwarmingss- en kooktijden zijn afhankelijk van de uitgangstemperatuur van de gerechten. Bevroren en in de koelkast bewaarde gerechten vereisen bijv. een langere verwarming dan produkten op kamertemperatuur.
Voor het opwarmen en koken van gerechten wordt uitgegaan van normale bewaartemperaturen (koelkasttemperatuur ca. 5° C, kamertemperatuur ca. 20° C). Voor het ontdooien van gerechten wordt uitgegaan van een diepvriestemperatuur van -18° C.

Popcorn uitsluitend in speciale, voor de magnetron geschikte popcorn-schalen toebereiden. Houdt u zich nauwkeurig aan de gegevens van de fabrikant. Geen normale papieren schalen of glazen serviesgoed gebruiken.



Eieren niet in de dop koken. In de dop wordt er een druk opgebouwd, die tot het exploderen van het ei zou kunnen leiden.[Het eigeel prikken voor het koken.]

Geen olie of vet in de magnetron opwarmen om te frituren. De temperatuur van olie kan niet worden gecontroleerd. De olie zou plotseling uit de schaal kunnen spatten.

Geen gesloten reservoirs, zoals bijv. glazen potten of blikkenverwarmen. Door de ontstane druk zouden de reservoirs kunnen barsten (uitzondering: inmaken).

ALLE VERMELDE TIJDEN: in dit kookboek zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangs-temperatuur, het gewicht en de hoedanigheid (water-, vetgehalte etc.) van het voedsel kunnen variëren.

ZOUT, KRUIDEN EN SPECERIJEN

In de magnetron gekookte gerechten bewaren hun eigen smaak beter dan bij conventionele bereidingsmethoden. Maakt u daarom zeer spaarzaam gebruik van zout en voegt u in de regel pas na het koken zout toe. Zout bindt vloeistof en droogt het oppervlak uit. Kruiden en specerijen kunnen op de gebruikelijke manier worden gebruikt.

KOOKTEST

De kooktoestand van gerechten kan evenals bij een conventionele toebereiding worden getest:

- Voedselthermometer: elk gerecht heeft aan het einde van de verwarmings- of kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur. Met een voedselthermometer kunt u vaststellen, of het gerecht heet genoeg resp. gaar is.
- Vork: vis kunt u met een vork controleren. Als het visvlees er niet meer glazig uitziet en gemakkelijk van de graten loslaat, is het gaar. Als het te gaar is, wordt het taai en droog.
- Houten prik: taart en brood kunt u testen door er met een houten prik in te prikken. Als de prik bij het uittrekken schoon en droog blijft, is het gerecht gaar.

KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER

Elke drank en elk gerecht heeft na het einde van de kookprocedure een bepaalde binnentemperatuur.Indien de kookprocedure wordt gestopt dan is het resultaat goed. De binnentemperatuur kunt u met een voedseltemperatuur vaststellen. In de temperatuurtabel zijn de belangrijkste temperaturen vermeld.

TABEL: KOOKTIJDBEPALING MET DE VOEDSELTHERMOMETER.

Drank/gerecht	Binnentemperatuur aan het einde van de kooktijd	Binnentemperatuur na 10 tot 15 minuten standtijd
Dranken verwarmen (koffie, thee, water enz)	65-75° C	
Melk verwarmen	75-80° C	
Soep verwarmen	75-80° C	
Stamppotten verwarmen	75-80° C	
Gevogelte	80-85° C	85-90° C
Lamsvlees		
roze gebraden	70° C	70-75° C
doorgebraden	75-80° C	80-85° C
Rosbief		
licht aangebraden (rare)	50-55° C	55-60° C
half doorgebraden (medium)	60-65° C	65-70° C
goed doorgebraden (well done)	75-80° C	80-85° C
Varkens-, kalfsvlees	80-85° C	80-85° C

TOEVOEGING VAN WATER

Groenten en andere gerechten die veel water bevatten, kunnenin het eigen sap of met toevoeging van een weinig water wordengekookd. Daardoor blijven vele vitaminen en mineraalstoffen inhet voedsel behouden.

VOEDSEL MET VEL OF SCHIL

zoals worstjes, kip, kippenpootjes, ongeschilde aardappelen, tomaten, appels, eigeel en dergelijke met een vork of een houten staafje doorprikken. Daardoor kan de zich vormende stoom verdwijnen, zonder dat de vel of de schil barst.

VETTE GERECHTEN

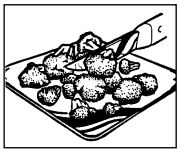
Met vet doorregen vlees en vetlagen worden sneller gaar dan magere delen. Dekt u deze delen daarom bij het garen af met een stukje aluminiumfolie of legt u het voedsel met de vette kant naar beneden.

BLANCHEREN VAN GROENTEN

Groente dient voor het invriezen te worden geblancheerd. Zo blijven de kwaliteit en de aromastoffen optimaal behouden.
Procedure: De groenten wassen en kleinsnijden. 250 gr. groenten met 275 ml. water in een schotel plaatsen en toegedekt 3-5 minuten verwarmen. Na het blancheren meteen in ijswater dompelen, om het doorkoken te vermijden en daarna laten afdruipen. De geblancheerde groenten luchtdicht verpakken en invriezen.

HET INMAKEN VAN FRUIT EN GROENTEN

Het inmaken in de magnetron gaat snel en eenvoudig.



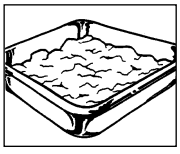
In de handel zijn weckflessen, rubber ringen en passende plastiek weckflesklemmen verkrijgbaar, die speciaal voor de magnetron geschikt zijn. De fabrikanten geven nauwkeurige gebruiksaanwijzingen.

KLEINE EN GROTE HOEVEELHEDEN

De tijden in uw magnetron zijn geheel afhankelijk van de hoeveelheid van het voedsel dat u wilt ontdooien, verwarmen of koken. Dat houdt in dat kleine porties sneller gaar worden dan grote.
Als vuistregel geldt:
DUBBELE HOEVEELHEID = BIJNA DUBBELE TIJD
HALVE HOEVEELHEID = HALVE TIJD

DIEPE EN ONDIEPE SCHALEN

Beide schalen hebben hetzelfde volume, maar in de

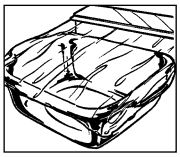


diepe schaal is de kooktijd langer dan in de ondiepe. Dus gebruikt u bij voorkeur ondiepe schalen met een groot oppervlak. Diepe schalen alleen voor gerechten gebruiken, waarbij het gevaar van overkoken bestaat, bijv. voor noedels, rijst, melk enz.

RONDE EN OVALE SCHALEN

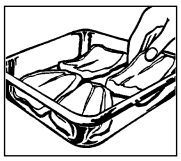
In ronde en ovale schotels worden gerechten gelijkmatiger gaar dan in hoekige, omdat de microgolf-energie zich in hoeken concentreert, waardoor de gerechten op deze plaatsen te gaar zouden kunnen worden.

BEDEKKEN



Door een gerecht te bedekken blijft het vocht in het voedsel, waardoor de kooktijd wordt verkort. Voor het bedekken een deksel, magnetronfolie of een afdekkap gebruiken. Gerechten die een korstje dienen te krijgen, bijv. braadvlees of kip, niet bedekken. Hierbij geldt de regel dat alles wat op het conventionele fornuis wordt bedekt ook in de magnetron dient te worden bedekt. Wat op het fornuis open wordt gekookd, kan ook in de magnetron open worden gekookd.

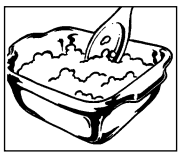
VOEDSEL VAN ONREGELMATIGE GROOTTE



met de dikkere of stevige kant naar buiten plaatsen. Groenten (bijv. broccoli) met de steel naar buiten leggen. Dikkere porties hebben een langere kooktijd nodig en krijgen aan de buitenkant meer microgolf-energie, zodat het voedsel gelijkmatig gaar wordt.

ROEREN

Het roeren van de gerechten is noodzakelijk, omdat



de microgolven eerst de buitenste gedeelten verwarmen. Hierdoor wordt de temperatuurwaarde overal gelijk en het voedsel wordt gelijkmatig verwarmd.

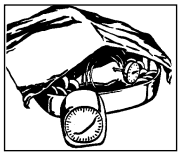
RANGSCHIKKING

Meerdere afzonderlijke porties, bijv. puddingvormpjes, kopjes of ongeschilde aardappelen, ringvormig op de draaitafel plaatsen. Tussen de porties ruimte open laten, zodat de microgolf-energie van alle kanten kan binnendringen.

OMDRAAIEN

Middelgrote porties zoals hamburgers en steaks, tijdens het koken één keer draaien, om de kooktijd te verkorten. Grote porties zoals braadvlees en kip, moeten worden omgedraaid, omdat de naar boven toe gekeerde zijde meer microgolf-energie krijgt en zou kunnen uitdrogen indien deze niet wordt omgedraaid.

STANDTIJD



Het aanhouden van de standtijd is een van de belangrijkste microgolf-regels. Bijna alle gerechten die in de magnetron worden ontdooid, verwarmd of gekookd, hebben een korte of langere standtijd nodig waarin een temperatuurgelijkmatigheid plaatsvindt en de vloeistof zich overal gelijk in het voedsel bevindt.

VERWARMEN

- Panklare gerechten in aluminium dienen uit de aluminium verpakking te worden genomen en op een bord of in een schaal te worden verwarmd.
- Bij gesloten schalen de deksels verwijderen.
- Gerechten met magnetronfolie, bord of afdekkap (in de handel verkrijgbaar) bedekken, zodat het oppervlak niet uitdroogt. Dranken behoeven niet te worden afgedekt.
- Bij het koken van vloeistoffen zoals water, koffie, thee of melk een glazen staafje in de beker/kan plaatsen.
- Grotere hoeveelheden, indien mogelijk af en toe roeren, zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid.
- De tijden zijn vermeld voor het voedsel op een kamertemperatuur van 20° C. Bij voedsel op koelkasttemperatuur wordt de verwarmingstijd in geringe mate verhoogd.
- Laat u de gerechten na het verwarmen één tot twee minuten staan, zodat de temperatuur zich gelijkmatig binnen het gerecht kan verspreiden (standtijd).
- De vermelde tijden zijn richtlijnen, die naargelang de uitgangstemperatuur, het gewicht, het watergehalte, vetgehalte en de gewenste eindtoestand etc. kunnen variëren.

ONTDOOIEN

De magnetron is ideaal voor het ontdooien van voedsel. De dooitijden zijn korter dan bij het ontdooien optraditionele wijze. Hierna volgen enkele tips. Neem het vriesgoed uit de verpakking en leg het voor hetontdooien op een bord.

VERPAKKINGEN EN RESERVOIRS

Zeer geschikt voor het ontdooien en verwarmen van gerechten zijn verpakkingen en reservoirs die geschikt zijn voor de magnetron en zich zowel lenen voor de diepvries (tot ca. min -40° C) alsook hittebestendig zijn (tot ca. 220° C). Zo kunt u in hetzelfde serviesgoed ontdooien, verwarmen en zelfs koken, zonder de gerechten tussendoor te moeten overgieten.

BEDEKKEN

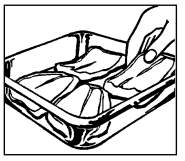
Dunnere gedeelten voor het ontdooien met kleine

aluminium stroken bedekken. Ontdooide of warme gedeelten tijdens het ontdooien eveneens met aluminium stroken bedekken. Hierdoor voorkomt u dat dunnere gedeelten vlug te heet worden, terwijl dikkere delen nog bevroren zijn.

HET MAGNETRONVERMOGEN

eerder te laag dan te hoog instellen. Zo bereikt u een gelijkmatig dooiresultaat. Als het magnetronvermogen te hoog ingesteld is, wordt het oppervlak van het voedsel reeds gaar, terwijl het binnenste gedeelte nog bevroren is.

OMDRAAIEN/ROEREN



Vrijwel alle gerechten moeten af en toe een keer worden omgedraaid of geroerd. Delen, die aan elkaar vastzitten, zo spoedig mogelijk van elkaar scheiden en anders rangschikken.

KLEINERE HOEVEELHEDEN

ontdooien gelijkmatiger en sneller dan grote. Wij adviseren daarom zo klein mogelijke porties in te vriezen. Zo kunt u snel en gemakkelijk hele menu's samenstellen.

GEVOELIGE GERECHTEN,

zoals taart, slagroom, kaas en brood, niet geheel ontdooien, maar slechts voordooien en op kamertemperatuur verder laten ontdooien. Daardoor voorkomt u dat de buitenste gedeelten reeds te heet worden, terwijl de binnenste nog bevroren zijn.

DE STANDTIJD

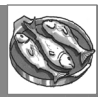
na het ontdooien van voedsel is zeer belangrijk, omdat de dooiprocedure gedurende deze tijd wordt voortgezet. In de dooitabel vindt u de standtijd voor verschillende gerechten. Dikke, compacte gerechten hebben een langere standtijd nodig dan vlakke of gerechten met een poreuze structuur. Als het voedsel niet voldoende ontdooid is, kunt u het verder ontdooien in de magnetron of de standtijd dienovereenkomstig verlengen. Gerechten na de standtijd bij voorkeur onmiddellijk verder verwerken en niet opnieuw invriezen.

ONTDOOIEN EN KOKEN VAN VOEDSEL

Diepvriesgerechten kunnen in de magnetron in één keer worden ontdooid en tegelijkertijd worden gekookd. In de tabel vindt u hiervan enkele voorbeelden. Zie blz. NL-10. Let u bovendien op de algemene aanwijzingen bij "verwarmen" en "ontdooien" van voedsel.

Voor toebereiding van in de handel gebruikelijke panklare diepvriesprodukten dient u zich aan de gegevens van de fabrikant op de verpakking te houden.

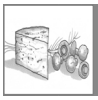
HET KOKEN VAN VLEES, VIS EN GEVOGELTE



- Let bij het kopen van vlees op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Op die manier krijgt u een goed kookresultaat.
- Vlees, vis en gevogelte voor de bereiding grondig wassen onder stromend koud water en met keukenpapier betten. Daarna zoals normaal verder werken.
- Rundsvlees dient goed behangen te zijn en weinig pezen te bevatten.
- Ondanks de gelijkmatige grootte van de vleesstukken kan het kookresultaat verschillend zijn. Dit hangt onder andere af van het soort vlees, van het verschillende vet- en vloeistofgehalte alsmede van de temperatuur van het vlees voor het koken.
- Grotere vlees-, vis- en gevogeltestukken na de halve kooktijd draaien, zodat ze van alle kanten gelijkmatig gaar worden.
- Bedek uw braadvlees na het koken met aluminiumfolie en laat het ca. 10 min. rusten (standtijd). Gedurende deze tijd kookt het braadvlees na en de vloeistof wordt gelijkmatig verdeeld, zodat er bij het snijden minder vleessap verloren gaat.

HET KOKEN VAN VERSE GROENTEN

- Let bij het kopen van groenten op, dat de stukken zoveel mogelijk van gelijke grootte zijn. Dit is vooral van belang, wanneer u de groenten heel wilt koken (bijv. ongeschilde aardappelen).
- Groenten voor de bereiding wassen, panklaar maken en pas dan de vereiste hoeveelheid voor het recept afwegen en snijden.
- Kruidt zoals normaal, maar voeg in het algemeen pas na het koken zout toe,
- Per 500 gr. groenten ca. 5 EL water toevoegen. Groenten die rijk aan vezels zijn, hebben wat meer water nodig. De nodige gegevens hierover vindt u in de tabel. Zie blz. NL-11.
- Groenten worden in het algemeen in een schaal met deksel gekookd. Vloeistofrijke groenten, zoals bijv. uien of geschilde aardappelen, kunnen zonder toevoeging van water in magnetronfolie worden gekookd.
- Groenten na de helft van de kooktijd roeren of omdraaien.
- Na het koken dient u de groenten ca. 2 min. te laten staan,zodat de temperatuur zich gelijkmatig verspreid (standtijd).
- De vermelde kooktijden zijn richtlijnen en zijn afhankelijk van gewicht, uitgangstemperatuur en hoedanigheid van de groenten. Hoe verser de groenten, des te korter zijn de kooktijden.



UITLEG VAN DE SYMBOLEN

VERMOGEN VAN DE MAGNETRONOVEN
De capaciteit van uw magnetronoven is 900 W en hij heeft 5 standen.
U moet gebruik maken van de informatie in dit kookboek, wanneer u de stand van uw magnetronoven bepaalt. Over het algemeen geldt het volgende:

100 % vermogen = 900 Watt
Wordt gebruikt om snel te garen of te verhitten, bijv. voor eenpersoonsgerechten, hetedrankjes, groente, vis enz

70 % vermogen = 630 Watt
Voor langere gaarprocedures van compacte gerechten, zoals bijv. suddervlees, Op een lage vermogen temperen. Op een lage vermogensstand koken de gerechten niet over en het vlees wordt gelijkmatig gaar, zonder aan de zijkanten te gaar te worden.

50 % vermogen = 450 Watt
Voor compacte gerechten, die op traditionele wijze een lange gaartjd nodig hebben, bijv. rundvlees gerechten, verdient het aanbeveling het vermogen te temperen en de gaartijd een beetje te verlengen. Zo wordt het vlees malser.

30 % vermogen = 270 Watt
ONTDOOISTAND
Voor het ontdooien een lage vermogenstand kiezen. Hierdoor wordt gegarandeerd dat het gerecht gelijkmatig ontdooit. Deze stand is bovendien ideaal om rijst, noedels en knoedels gelijkmatig gaar te laten worden.

10 % vermogen = 90 Watt
Om prodkten voorzichtig te ontdooien, bijvoorbeeld slagroomtaarten, dient u de laagste vermogensstand in te stellen.

W = WATT

Grillfunctie
Heeft vele toepassingen voor alles wat van boven gebakken moet worden en voor het grilleren van vlees, gevogelte en vis.

Convectiewarmtefunctie
U kunt bij deze functie de temperatuur in 10 stappen van 40° C naar 250° C verhogen.

Combinatie:
van magnetronoven en convectiewarmte
Bij deze werkwijze worden de microgolven gecombineerd met een gewenste hetelucht-temperatuur (40° C-250° C).

Combinatie:
van magnetronoven en grill
Bij deze stand worden verschillende magnetronovenstanden gecombineerd met de bovenste grill of met de onderverwarming.

GEBRUIKTE AFKORTINGEN

EL = eetlepel	kg = kilogram	DV = diepvriesprodukt
TL = theelepel	g = gram	min = minuten
msp = mespunt	l = liter	sec = seconden
sn = snufje	ml = milliliter	MG = microgolven
kp = kopje	cm = centimeter	MWG = magnetron
pk = pakje	v.i.dr. = vet in droge stof	dm= diameter

TABEL: ONTDOOIEN

Levensmiddel	Hoevlh. -g-	Vermogen -watt-	Ontdooiduur -Min-	Werkwijze	Wachttijd -Min-
Worstjes	300	270 W	3-5	Naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd omkeren	5-10
Broodbeleg	200	270 W	2-4	na telkens 1 min. de buitenste plakjes wegnemen	
Vis	700	270 W	9-11	Halverwege de ontdooiingstijd keren	30-60
Krab	300	270 W	6-8	Halverwege de ontdooiingstijd keren en ontdooide delen weghalen	5
Visfillet	400	270 W	5-7	Halverwege de ontdooiingstijd keren	5-10
Heel brood	1000	270 W	8-10	Halverwege de ontdooiingstijd keren	15
Slagroom	200	270 W	2+2	het deksel verwijderen; na de halve dooitijd in een schaal gieten en verder laten ontdooien	5-10
Boter	250	270 W	2-3	Alleen gedeeltelijk ontdooien	15
Fruit (aardbeien, frambozen, kersen, pruimen)	250	270 W	2-4	Op gelijke afstanden naast elkaar leggen, halverwege de ontdooiingstijd keren	5

Gebruik voor het ontdooien van gevogelte, kippenpoten, koteletten, steaks en braadvlees het automatische ontdooiprogramma AUTO DEF.

TABEL: ONTDOOIEN EN BEREIDEN

Levensmiddel	Hoeveelheid -g-	In-stelling	Vermogen -watt-	Duur -min-	Water toevoegen	Werkwijze	Wachttd -Min-
Visfilet	400		900 W	11-14	-	Uit de verpakking halen, op een ronde schaal plaatsen en met magnetronfolie afdekken	1-2
Forel, 1 stuk	250-350		900 W	5-7	-	Afdekken	1-2
Schotel	400		900 W	10-12	-	Afdekken, na 5 minuten omroeren	2
Groente	300		900 W	8-10	5 EL	Afdekken, halver-wege omkeren	2
Groente	450		900 W	10-12	5 EL	Afdekken, halver-wege omkeren	2

TABEL: BEREIDEN VAN VERSE GROENTE

Levensmiddel	Hoeveelh. -g-	Vermogen	Duur -Min-	Werkwijze	Hoev. water -EL-
Groente (bv. bloemkool, prei, venkel, broccoli, paprika, courgette)	300	900 W	5-7	Normaal voorbereiden, afdekken, tussendoor omroeren	5
	500	900 W	8-10		5

TABEL: VERWARMEN VAN VOEDSEL EN DRANKEN

Drank/gerecht	Hoevlh. -g/ml-	Vermogen -watt-	Tijd -Min-	Werkwijze
Dranken, 1 kopje	150	900 W	ca. 1	Niet afdekken
Schotel (Groente, vlees en bijlagen)	400	900 W	3-5	Saus met water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Eenpansgerecht, soep	200	900 W	1-3	Afdekken, na het verwarmen omroeren
Bijlagen	200	900 W	ca. 2	Met een beetje water bevochtigen, afdekken, tussendoor omroeren
Vis, 1 schijf [1]	200	900 W	2-3	Met wat saus bevochtigen, afdekken
Worstjes, 2 stuks	180	450 W	ca. 2	Meerdere malen in het vel prikken
Babyvoedsel, 1 potje	190	450 W	1/2-1	Deksel wegnemen, na het verwarmen goed roeren en de temperatuur testen
Margarine of boter smelten[1]	50	900 W	1/2-1	
Chocolade smelten	100	450 W	ca. 3	Tussendoor omroeren
6 blaadjes gelatine oplossen	10	450 W	1/2-1	In water oplossen, goed uitdrukken en in een soepkom doen; tussendoor roeren

[1] vanaf koelkasttemperatuur

TABEL : HET GAREN VAN VLEES EN GEVOGELTE

Die Garzeiten gelten für das entsprechend vorgeheizte Gerät

Fleisch und Geflügel	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Tijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Suddervlees (Varken, Kalf, Lam)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	10
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Rosbief, medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	naar smaak kruiden, met de vette kant op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	26-28 (*)		10
			270 W/200° C	14-16		
Gehakt	1000		630 W/230° C	21-23	gehaktdeeg bereiden (half-om-half), in een ondiepe soufflévorm leggen en op de lage roosterstand garen	10
Hele kip	1200		270 W/220° C	15-16(*)	naar smaak kruiden, met de borstzijde naar beneden op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			270 W/220° C	15-16		
Kippe-pootjes	600		90 W/230° C	11-13 (*)	naar smaak kruiden, op de lage roosterstand leggen, na (*) draaien	3
			90 W/230° C	7-9		

TABEL : GRILLEN EN GRATINEREN

Gerecht	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze	Wachtijd -Min-
Biefstuk	400			7-9 (*)	op de hoge roosterstand leggen, na (*)	2
2 stuks				4-6	draaien, na het grillen kruiden	
Lamskoteletten	300			9-12 (*)	op de hoge roosterstand leggen, na (*)	2
2 stuks				6-8	draaien, na het grillen kruiden	
Grillworstjes	400			7-9 (*)	op de hoge roosterstand leggen, na (*)	2
5 stuks				5-6	draaien	
Gratineren				10-14	soufflévorm op de lage roosterstand leggen	10
Kaastosties			450 W	1/2	toastbrood roosteren, boter erop smeren,	
4 stuks				5-7	telkens één schijfje gekookte ham, ananas en een plakje smeltkaas erop, in het midden van de hoge roosterstand plaatsen en grillen	

TABEL : HET VERHITTEN EN GAREN VAN BEVROREN SNACKS

Dievries-Snacks	Hoevlh. -g-	Ins-stelling	Vermogen -watt-	Gaartijd -Min-	Werkwijze
Patat friet	250		630 W	4-5	op de hoge roosterstand leggen de
(normaal)				2-4	hoge roosterstand plaatsen; na (*) draaien
				3-4	
(dun)	250		630 W	3-4	
				3-5	
				3-4	
Steinofenpizza, dun	300-400		270 W/220° C	9-11	op 220° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	11-13	op 220° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Quiche Lorraine, Uientaat, 2 Stück	300		450 W/230° C	8-10	op 220° C voorwarmer, op de hoge roosterstand leggen
Stokbrood	250		230° C	9-11	op de hoge roosterstand leggen

● **Voor magnetrontoepassing**

Als u uw geliefkoosde recepten voor de magnetron wilt aanpassen, dient u op het volgende te letten:
De kooktijden met eenderde tot de helft inkorten. Volg het voorbeeld van de recepten in dit kookboek.
Vloeistofrijke gerechten zoals vlees, vis en gevogelte, groenten, fruit, stamppotten en soepen kunnen probleemloos in de magnetron worden bereid. Bij vloeistofarme gerechten, zoals
panklare gerechten, dient het oppervlak vóór het verhitten of koken vochtig te worden gemaakt.
De toevoeging van vloeistof bij rauw voedsel dat gestoofd wordt, moet verminderd worden tot ongeveer tweederde van de hoeveelheid in het oorspronkelijke recept.Indien noodzakelijk, tijdens het koken vloeistof toevoegen.
De vet-toevoeging kan aanzienlijk worden verminderd. Een kleine hoeveelheid boter, margarine of olie is voldoende om het voedsel smaak te geven. Daarom is de magnetron uitstekend geschikt voor het toebereiden van vetarme gerechten in het kader van een dieet.

● **Voor gecombineerde toepassing**

Voor het gebruik van de magnetronoven
(bestaande tekst) Voor het gebruik van combinatiefuncties
Over het algemeen gelden dezelfde regels als voor het gebruik van de magnetronoven. Daarnaast moet u op het volgende letten:

1. De stand van de magnetronoven moet worden aangepast aan het type voedsel en aan de tijd die nodig is om het eten gaar te koken. Volg hiervoor de recepten die in dit kookboek zijn opgenomen.
2. Wanneer u voedsel kookt met gebruik van de combinatie magnetronoven-grill, moet u op het volgende letten:
   Voor grote, dikke etenswaren, zoals varkensvlees, is de kooktijd beduidend langer dan voor kleine, platte etenswaren. Bij de grill is het precies andersom. Hoe dichter het eten bij de grill ligt, hoe sneller het bruin wordt. Dit betekent ook dat wanneer u grote stukken vlees met de combinatiestand kookt, de grilltijd korter is dan voor kleinere stukjes vlees.
3. Om te grilleren met het bovenste grillelement, maakt u gebruik van het hoge rooster, om het eten snel en gelijkmatig te bruinen. (Uitzondering: grote, dikke etenswaren en soufflés worden op het lage rooster gegrilleerd.)
4. Uw magnetronoven heeft ook een tweede grill onder de draaitafel. Deze grill kan worden gebruikt om voedsel van onderen te bruinen.

HET GEBRUIK VAN DE RECEPTEN

- Alle recepten in dit kookboek zijn berekend voor vier porties tenzij anders aangegeven.
- Adviezen voor geschikt serviesgoed en de totale kooktijd vindt u telkens aan het begin van de recepten.
- Als in de Recepten de gebruikes de hoge of lage roosterstand, behagen gebruik de rond roosterstand enig.
- In het algemeen gaat men uit van direct te consumeren hoeveelheden, tenzij anders vermeld.
- De in de recepten aangegeven eieren hebben een gewicht van ca. 55 g (gewichtsklasse 3).

VOORGERECHTEN EN SNACKS

Duitsland

Champignontosti

champignontoast

Zie foto pagina 9
Totale gaartijd: ca. 3-4 minuten
Servies: hoog rooster

Ingrediënten

2	*TL*	*boter of margarine*
2		*teentjes knoflook, fijngesneden of geperst, sout naar smaak toenoegen*
4		*sneetjes witbrood*
75	*g*	*verse champignons*
		zout
		pepet
75	*g*	*geraspte kaas*
4	*TL*	*peterselie, fijngehakt*
		paprikapoeder

Toebereiding

1. Meng boter, knoflook en zout.
2. Rooster het brood, laat het afkoelen en besmeer het met het botermengsel.
   Snij de champignons in plakjes en leg die op de tosti. Doe er zout en peper op.
3. Meng de peterselie met de kaas en verdeel dit over de chamignons.
   Strooi het paprikapoeder er overheen.
4. Leg de tosti's op het hoog rooster in de oven.

3-4 min.		270 W

Zwitserland

Zwitserse Käsewähe

Schweizer Käsewähe

Totale gaartijd: ca. 27-32 minuten
Servies: ronde bak- of quichevorm (diameter ca. 30-32 cm)

Ingrediënten

250	*g*	*meel*
120	*g*	*boter of margarine*
80	*ml*	*water*
1	*TL*	*zout*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1		*ui (50 g, fijn gehakt)*
170	*g*	*geraspte emmentaler*
170	*g*	*geraspte gruyère*
4	*EL*	*meel (40 g)*
3		*eieren*
270	*ml*	*melk*
120	*g*	*yoghurt, mager*
1	*TL*	*zout*
		nootmuskaat

Toebereiding

1. Meel, boter, water en zout kneden. Het deeg op het met meel bestrooide werkblad uitrollen. De vorm invetten, het erin leggen en er meerdere keren inprikken met de vork.
2. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en het deeg voorbakken.

9-11 min.		450 W/230° C

3. De ui met de kaas en het meel mengen. De eieren en de melk, de yoghurt en de kruiden door elkaar kloppen. Het kaasmengsel toevoegen.
4. De vulling op het deeg verdelen. De vorm op de lage roosterstand plaatsen en bakken.

18-21 min.		270 W/230° C

Italië

Pizza Artisjokken

Pizza ai carciofi

Zie foto pagina 10
Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten
Servies: pizzavorm (diameter ca. 32 cm)

Ingrediënten

15	*g*	*gist, vers, alternatief een half pakje droge gist (4 g)*
1		*snufje suiker*
120	*ml*	*lauw water*
200	*g*	*meel*
1/2	*TL*	*zout*
1	*EL*	*olijfolie*
300	*g*	*tomaten uit blik, uitgelekt*
50	*g*	*salami, in plakjes*
70	*g*	*gekookte ham, in plakjes*
120	*g*	*artisjokken-harten uit blik*
1	*TL*	*olijfolie voor het invetten van de vorm*
		basilicum
		oregano
		tijm
		zout en peper
10		*olijven*
100	*g*	*geraspte emmentaler*

Toebereiding

1. Gist en suiker in lauwwarm water oplossen.
2. Meel in een schaal doen en in het midden een kuiltje drukken. Gistmengsel aan het meel toevoegen en er gelijdelijk doorroeren. Zout en olie toevoegen. Deeg goed kneden.
3. Het gistdeeg met hittebestendige folie op een vochtige theedoek afdekken en laten rijzen.

20 min.		40° C

4. De tomaten in plakjes snijden.
   De salami- en hamplakjes en de artisjokken-harten in vieren delen.
5. De pizzavorm met de olie invetten.
   Het gistdeeg uitrollen, in de pizzavorm leggen en de tomaten erop leggen. Naar smaak kruiden en de resterende ingrediënten erop leggen. Vervolgens de olijven op de pizza leggen en hierop kaas strooien.
6. De pizza op het lage rooster bakken.

9-11 min.		450 W/230° C
9-11 min.		230° C

VOORGERECHTEN EN SNACKS

Oostenrijk

Worstjes in deegmantel

voor 8 stuks

Totale gaartijd: ca. 25-27 minuten
Servies: bakplaat (diameter ca. 32 cm)
bakpapier

Ingrediënten

8		*kleine worstjes (à 50 g)*
300	*g*	*bladerdeeg, bevroren*
1		*eigeel*
		een beetje water
		zout
		karwij

Toebereiding

1. Het vel van de worstjes meerdere keren voorzichtig inprikken.
2. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien en dun uitrollen. Het deeg in 8 vierkanten verdelen en in elke ervan een worstje rollen.
3. Het eigeel met een beetje water doorroeren. De bladerdeegrollen hiermee instrijken en zout en kummel erover strooien.
4. Het bakpapier op de bakplaat leggen, de deegrollen erop leggen en bakken op het lage rooster bakken.

25-27 min.		230° C

Spanje

Champignons met rozemarijn

Champiñones rellenos al romero

Zie foto pagina 11
Totale kooktijd: ca. 12-18 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l) vlakke, vierkante schaal met deksel (ca. 26 cm)

Ingrediënten

8		*grote champignons (ca. 500 g), heel*
2	*eetl.*	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijngehakt*
50	*g*	*rauwe ham*
		zwarte peper, gemalen
		rozemarijn, fijn gesneden
125	*ml*	*witte wijn, droog*
125	*ml*	*slagroom*
2	*eetl.*	*bloem (20 g)*

Toebereiding

1. De stelen uit de champignons snijden en de stelen in kleine stukjes snijden. De ham in kleine stukjes snijden.
2. De boter in de schaal leggen en de bodem invetten. De ui- en hamstukjes en de champignonstelen toevoegen, met peper en rozemarijn kruiden, deksel op schaal zetten en koken.

3-5 min.		900 W

3. In de andere schaal 100 ml wijn en de slagroom met deksel erop opwarmen.

1-3 min.		900 W

4. Die overgebleven wijn met de bloem mengen, daarna aan de hete vloeistof toevoegen en met deksel erop koken. At en toe roeren.

ca. 1 min.		900 W

5. De champignons met het hammengsel vullen, in de saus plaatsen en op het hoge rooster bruinen.

7-9 min.		270 W

De champignons na het koken ca. 2 minuten laten staan.

Frankrijk

Quiche met shrimps

Quiche aux crevettes

Totale gaartijd: ca. 20-26 minuten
Servies: ronde bak- of quichevorm (diameter ca. 26 cm)
schaal met deksel (inhoud2 l)

Ingrediënten

100	*g*	*meel*
60	*g*	*boter of margarine*
2	*EL*	*koud water*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
2		*uien (100 g, fijn gehakt)*
100	*g*	*hamspek (2 schijven, in fijne dobbelsteentjes)*
100	*g*	*shrimps zonder schaal*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
2		*eieren*
100	*ml*	*zure room*
		zout
		peper
		nootmuskaat
1	*EL*	*peterselie, gehakt*

Toebereiding

1. Meel, boter en water door elkaar kneden en 30 minuten op een koude plaats zetten.
2. De vorm invetten. Het deeg uitrollen en in de vorm leggen en hierin meerdere keren met een vork prikken en voorbakken.

4-5 min.		900 W

3. De boter in de schaal verdelen. De uien, het hamspek en de shrimps in de schaal doen. Garen met deksel erop. Tussendoor een keer doorroeren.

3-5 min.		900 W

De vloeistof na het afkoelen afgieten.

4. De eieren door de zure room en de kruiden kloppen.
5. De ingrediënten voor het beleg mengen en op het quichedeeg verdelen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min.		270 W/230° C
ca. 4 min.		

6. De quiche voor het serveren met peterselie bestrooien.

Soepen

Zweden

Kreeftsoep

Kréftsoppa

Zie foto pagina 12
Totale gaartijd: ca. 11-15 minuten
Serviesgoed: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1		*ui (50 g), fijn gehakt*
50	*g*	*worteltjes in plakjes*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
500	*ml*	*vleesbouillon*
100	*ml*	*witte wijn*
100	*ml*	*madeira*
200	*g*	*kreeftvlees uit blik*
1/2		*laurierblad*
3		*witte peperkorrels*
		tijm
3	*EL*	*bloem (30 g)*
100	*ml*	*slagroom*
1	*EL*	*boter of margarine*

Toebereiding

1. De groenten met het vet in de schaal doen en met deksel verhitten.

2-3 min.		900 W

2. De vleesbouillon, de wijn, de madeira, alsmede het kreeftvlees en de kruiden aan de groenten toevoegen. Deksel erop en garen.

7-9 min.		450 W

3. Het laurierblad en de peperkorrels uit de soep nemen. Het bloem met een beetje koud water aanroeren en aan de soep toevoegen. De slagroom toevoegen, doorroeren en nogmaals verhitten.

2-3 min.		900 W

4. De soep omroeren en kort voor het serveren de boter toevoegen.

Zwitserland

Bündner gerstesoep

Bündner Gerstensuppe

Zie foto pagina 13
Totale gaartijd: ca. 30-35 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50g), fijn gehakt*
1-2		*worteltjes (130 g), in schijfjes*
15	*g*	*selderie, in dobbelsteentjes*
1		*prei (130 g), in ringen*
3		*witte kool-bladen (100 g), in strookjes*
200	*g*	*kalfsschenkel*
50	*g*	*doorregen hamspek, in strookjes*
50	*g*	*gerstekorrels*
700	*ml*	*vleesbouillon*
		peper
4		*Weense worstjes (300 g)*

Toebereiding

1. De boter en de ui-dobbelsteentjes in de schaal doen en met deksel stoven.

1-2 min.		900 W

2. De groenten in de schaal doen. De schenkel, hamspekstrookjes en gerst toevoegen en met vleesbouillon opvullen. Met peper kruiden en met deksel garen.

9-11 min.		900 W
20-22 min.		450 W

3. De worstjes in kleine stukjes snijden en de laatste 5 minuten in de schaal verhitten.
4. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan. De schenkel voor het serveren uit de soep nemen.

Nederland

Champignonsoep

Totale gaartijd: ca. 11-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

200	*g*	*champignons, in schijfjes*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
300	*ml*	*vleesbouillon*
300	*ml*	*slagroom*
2 1/2	*EL*	*boter of margarine (25 g)*
2 1/2	*EL*	*bloem (25 g)*
		zout
		peper
1		*eigeel*
150	*g*	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De groenten met de vleesbouillon in de schaal doen en bedekt garen.

7-9 min.		900 W

2. Met een mixer alle ingrediënten pureren.
3. Het bloem en de boter tot een deeg kneden en in de champignonsoep glad roeren. Met zout en peper kruiden, bedekken en garen. Na de gaartijd omroeren.

3-4 min.		900 W

4. Het eigeel door de room roeren, beetje bij beetje in de soep roeren. Het geheel nogmaals kort verhitten, echter niet meer aan de kook laten komen!

ca. 1 min.		900 W

5. De soep na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Soepen

Spanje

Aardappelcrèmesoep

Crema de Patata

Totale gaartid: ca. 17-22 minuten
Servies: 2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

300	*ml*	*vleesbouillon*
300	*g*	*aardappelen, in dobbelsteentjes*
1		*ui (50 g) fijn gehakt*
1		*laurierblad*
500	*ml*	*melk*
2-3	*EL*	*boter of margarine (20-30 g)*
2-3	*EL*	*meel (20-30g)*
		zout en peper
		nootmuskaat, geraspt
3	*EL*	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De bouillon samen met de aardappelen, de ui en het laurierblad in de schalal doen. Garen met deksel erop.

   8-10 min. 900 W

2. Het laurierblad verwijderen en met de pureerstaaf van een handmixer fijnpureren.
3. De melk verhitten.

   3-5 min. 900 W

4. Boter door het meel kneden en door de melk roeren.
5. De aardappelmassa, de kruiden en de room toevoegen. Met deksel erop garen. Tussendoor roeren.

   6-7 min. 900 W

Frankrijk

Uiensoep

Soupe à l'oignon et au fromage

Zie foto pagina 14
Totale gaartijd: ca. 15-20 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
4 soepkoppen (à 200 ml)

Ingrediënten

1	*EL*	*boter of margarine*
2		*uien (150 g, in plakjes)*
800ml		*vleesbouillon*
		zout en peper
2		*plakjes toastbrood*
4	*EL*	*geraspte kaas (40 g)*

Toebereiding

1. De boter in de schaal verdelen. De plakjes ui, de vleesbouillon en de kruiden toevoegen en met deksel erop garen.

   9-11 min. 900 W

2. De plakjes toastbrood roosteren, in dobbelsteentjes snijden en over de soepkoppen verdelen. De soep erover gieten en kaas eroverheen strooien.
3. De koppen op het hoge rooster plaatsen en de soep gaat gratineren.

   6-9 min.

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Bonte sjaslieks

Bunte Fleischspieße

Zie foto pagina 15
Totale gaartijd: 17-20 minuten
Servies: hoog rooster
4 houten sjasliekpennen (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

400	*g*	*hamlappen*
100	*g*	*hamspek*
2		*uien (100 g, in vieren gedeeld)*
4		*tomaten (250 g, in vieren gedeeld)*
1/2		*een half groene paprika (100 g, in acht stukken)*
3	*EL*	*olie*
4	*TL*	*paprika, edelzoet*
		zout
1	*TL*	*cayennepeper*
1	*TL*	*worcester saus*

Toebereiding

1. De hamlap en het hamspek in ongeveer 2-3 cm grote dobbelsteentjes snijden.
2. Het vlees en de groente afwisselend op vier houten sjasliekpennen steken.
3. De olie door de kruiden roeren en de sjasliekpen hiermee instrijken. De sjasliekpennen op het hoge rooster leggen en grillen. Na 2/3 van de tijd moeten de sjasliekpennen worden omgedraaid.

   17-20 min. 450 W

4. De sjasliekpennen na het garen ca. 2 min. laten staan.

Italië

Lamskoteletten met kruidenboter

Costolette di agnello al burro verde

Totale gaartijd: ca. 22-27 minuten
Servies: hoog rooster

Ingrediënten

1-2	*El*	*peterselie, fijn gehakt,*
1		*knoflookteentje, uitgeperst*
50	*g*	*zachte boter*
2	*EL*	*droge witte wijn*
		peper, vers gemalen
8		*lamskoteletten (à 100 g)*
		zout

Toebereiding

1. De peterselie en het knoflookteentje met de boter doorroeren. De wijn er geleidelijk doorroeren en met de peper kruiden.
2. De koteletten wassen en droogbetten, op de dikste plekken met een spits mes insnijden. In de openingen kruidenboter strijken. Met de resterende boter de koteletten rondom instrijken.
3. De koteletten op het hoge rooster leggen en grillen.

   14-16 min. draaien
   8-11 min.

4. Na het grillen inzouten en ca. 2 min. laten staan.

Vlees, Vis en Gevogelte

Spanje

Gevulde ham

Jamón relleno

Totale gaartijd: ca. 14-18 minuten
Servies: schaal met deksel (in houd 2l)
vlakke, ovale vuurvaste vorm
(ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

150	*g*	*bladspinazie, zonder steel*
150	*g*	*kwark, 20 % vet*
50	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*
		peper
		paprika, edelzoet
8		*plakjes gekookte ham (400 g)*
125	*ml*	*water*
125	*ml*	*slagroom*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. De spinazie fijnsnijden, door de kwark en de kaas roeren en naar smaak kruiden.
2. Op elk plakje gekookte ham 1 EL van de vulling leggen en oprollen. Met een houten pen de hamplak vastprikken.
3. Een béchamelsaus maken. Hiervoor de vloeistof in de schaal doen, deksel erop en verhitten.

   2-3 min. 900 W
4. De boter met de bloem kneden, aan de vloeistof toevoegen en met de garde gladroeren, totdat ze opgelost is. Deksel erop, aan de kook laten komen en laten binden.

   ca. 1 min. 900 W

   Roeren en op smaak brengen.
5. De saus in de ingevette vuurvaste vorm gieten, de rolletjes erin leggen op het lage rooster garen.

   11-14 min. 630 W

   De hamrolletjes na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:
U kunt ook kant en klare béchamelsaus uit de handel gebruiken.

Griekenland

Aubergines met gehaktvulling

Melitsánes jemistés mé kimá

Zie foto pagina 16
Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
Vlakke, ovale vuurvaste
vorm met deksel (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

2		*aubergines, zonder steel (elk ca. 250 g*
		zout
3		*tomaten (ca. 200 g)*
1	*TL*	*olijfolie voor het invetten van de vorm*
2		*uien (100 g), gehakt*
4		*milde groene peperoni*
200 g		*gehakt (runder of lam)*
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
2	*EL*	*gladde peterselie, gehakt*
		zout
		peper
		rozenpaprika
60	*g*	*griekse schapekaas, in dobbelsteentjes*
1	*TL*	*olijfolie voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. De aubergines overlangs halveren. Het vruchtvlees er met een theelepel zo uitnemen, dat er een ongeveer 1 cm brede rand achterblijft. De aubergines zouten. Het vruchtvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. Twee tomaten pellen, het beginstuk van de stengels eruit snijden en in dobbelsteentjes snijden.
3. De bodem van de schaal met de olijfolie invetten, de uien toevoegen, deksel erop en voorstoven.

   ca. 2 min. 900 W
4. De peperoni van steel ontdoen, pitten verwijderen en in ringen snijden. Éénderde voor de garnering bewaren. Het gehakt met de aubergine- en tomatenstukjes, de peperoniringen, de uitgeperste knoflookteentjes en de peterselie mengen en kruiden.
5. De auberginehelften droogbetten. De helft van de gehaktmassa erin doen, de schapekaas erover uitspreiden vervolgens daarop de resterende vulling verdelen.
6. De auberginehelften met de tomatenschijfjes en peperoniringen garneren. In de vuurvaste vorm plaatsenen op het lage rooster zetten en garen.

   16-18 min. 630 W

   De aubergines na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:
U kunt de aubergine door kleine pompoenen vervangen.

Vlees, Vis en Gevogelte

China

Varkensvlees met cashewpitten

guangzhou

Totale gaartijd: ca. 17-22 minuten
Servies: Quichevorm
schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

2		*gedroogde zwarte paddestoelen*
1	*EL*	*rijstwijn (sake)*
1	*EL*	*olie*
1	*TL*	*zout*
1	*EL*	*suiker (15 g)*
1	*EL*	*olie voor het invetten van de quichevorm*
300	*g*	*varkensfilet, in dobbelsteentjes*
100	*g*	*cashewpitten*
1		*sjalot (20 g, fijn gehakt)*
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
50	*g*	*rode paprika, in dobbelsteentjes*
50	*g*	*groene paprika, in dobbelsteentjes*
1	*EL*	*maiszetmeel*
200	*ml*	*water*
1	*TL*	*sojasaus*
		zout, suiker en witte peper

Toebereiding

1. Over de paddestoelen volgens de aanwijzing op de verpakking kokend water gieten en vervolgens tenminste 30 min. laten weken.
2. De rijstwijn met het zout, olie, en de suiker roeren. De vleesdobbelsteentjes hierin 20 min. laten trekken.
3. De quichevorm met de olie invetten. Het vlees in de vorm leggen. Op de hoge roosterstand zonder deksel grillen. Nach ca. 7 Minuten twee derde van de kooktijd draaien en cashewnoten toevoegen.

   9-11 min.

4. Het vlees en de cashewpitten in een schaal doen, de voorbereide groente toevoegen en met deksel erop garen.

   6-8 min. 900 W

5. Het maiszetmeel met het water, de sojasaus en de kruiden roeren en door het vlees-groentemengsel roeren. Met deksel erop verder garen.
   Tussendoor en aan het eind doorroeren.

   2-3 min. 900 W

Zwitserland

Züricher Geschnetzeltes

Zürcher Geschnetzeltes

Zie foto pagina 17
Totale gaartijd: ca. 9-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

600	*g*	*kalfsfilet*
1	*EL*	*boter of margarine*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
100	*ml*	*witte wijn*
		saus-bindmiddel, donker, voor ca. $^1/_2$ l saus
300	*ml*	*slagroom*
1	*EL*	*peterselie, gehakt*

Toebereiding

1. Het filet in vingerdikke strookjes snijden.
2. De boter gelijkmatig in de schaal uitstrijken. De uien en het vlees in de schaal leggen en bedekt garen. Tussendoor een keer omroeren.

   6-9 min. 900 W

3. De witte wijn, het saus-bindmiddel en de slagroom toevoegen, omroeren en bedekt laten doorstoven. Tussendoor een keer omroeren.

   3-5 min. 900 W

4. Proef het vlees, nogmaals doorroeren en ca. 5 minuten laten staan. Garneer met peterselie en serveer.

Frankrijk

Konijn met tijm

Lapereau au thym

Zie foto pagina 18
Totale gaartijd: ca. 42-46 minuten
Servies: soufflévorm met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1		*konijn (1 kg)*
2	*EL*	*boter*
1	*EL*	*boter of margarine (10 g) voor het invetten van de vorm*
100	*g*	*buikspek, dobbelsteentjes*
15		*kleine uien (300 g, geschild, heel)*
		zout
		peper
100	*ml*	*water*
1	*EL*	*verse tijm, fijn gehakt*
150	*ml*	*room (crème fraîche)*
1		*eigeel*
		zout en peper

Toebereiding

1. De oven of 230° C vorverwarmen. Het konijn wassen, droogbetten en in 8 stukken verdelen Met boter bestrijken en op het hoge rooster leggen en even laten braden.

   21-23 min. 230° C

2. De soufflévorm invetten. Het buikspek en de uien erin verdelen. De vleesstukken eraan toevoegen, kruiden en het water erbij gieten. Het geheel met deksel erop garen.

   18-20 min. 900 W

3. De stukken konijn eruit nemen en warm houden. De voorbereide tijm in de soufflévorm doen en de room erdoor roeren.
4. Het eigeel in een kopje kloppen. De saus geleidelijk, lepel voor lepel erdoor roeren. Nu het eigeel in de saus doen en doorroeren. Alles met deksel erop garen.

   ca. 3 min. 630 W

5. De saus kruiden, doorroeren en over het vlees gieten.

Vlees, Vis en Gevogelte

Italië

Kalfsschnitzel met mozarella

Scaloppe alla pizzaiola

Zie foto pagina 19
Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten
Servies: vlakke vierkante vorm met deksel (ca. 25 cm lang)

Ingrediënten

2		*mozarella-kaasjes (à 150 g)*
400	*g*	*geschilde tomaten, uit blik*
4		*kalfsschnitzels (600 g)*
20	*ml*	*olijfolie*
2		*teentjes knoflook, in schijfjes*
		peper, vers gemalen
2	*EL*	*kappertjes (20 g)*
		oregano
		zout

Toebereiding

1. De mozarella in plakjes snijden. De tomaten met de pureerstaaf van een handmixer pureren.
2. De schnitzels wassen, droogbetten en plat kloppen. De olie en de knoflookschijfjes in de soufflévorm verdelen. De schnitzels erin leggen en de tomaten-puree hierop verdelen. Met peper, kappertjes en oregano bestrooien en op het lage rooster garen met deksel erop.

   9-11 min. 630 W

   De schnitzels draaien.
3. Op elk plakje vlees enkele schijfjes mozarella leggen, inzouten en zonder deksel op het hoge rooster grillen.

   9-11 min. 630 W

   De kalfsschnitzel na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:
Hiertoe kunt u spaghetti en verse salade serveren.

Griekenland

Gestoofd vlees met tuinbonen

Kréas mé fasólia

Zie foto pagina 13
Totale gaartijd: ca. 18-22 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

1-2		*tomaten (100 g)*
400	*g*	*lamsvlees, zonder been*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten*
		van de vorm
1		*uit (50 g), fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
		zout
		peper
		suiker
250	*g*	*tuinbonen uit blik*

Toebereiding

1. De tomaten pellen, het beginstuk van de stengel eruit snijden en in de mixer pureren.
2. Het lamsvlees in grote dobbelstenen snijden. De schaal met boter invetten. Het vlees, de ui-dobbelsteentjes en de uitgeperste knoflookteen toevoegen, kruiden en met deksel erop garen.

   8-10 min. 900 W
3. De bonen en de gepureerde tomaten aan het vlees toevoegen en met deksel erop verder garen.

   10-12 min. 630 W

   Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Tip:
Als u verse bonen gebruikt, moeten deze worden doorgegaard.

Nederland

Gehaktschotel

Zie foto pagina 20
Totale gaartijd: ca. 23-25 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	*g*	*gehakt (half-om-half)*
3		*uien (150 g), fijn gehakt*
1		*ei*
50	*g*	*brood kruimels*
		zout
		peper
350	*ml*	*vleesbouillon*
70	*g*	*tomatenpuree*
2		*aardappelen (200 g), in dobbelsteentjes*
2		*worteltjes (200 g), in dobbelsteentjes*
2	*EL*	*peterselie, gehakt*

Toebereiding

1. Het gehaktvlees samen met de ui-dobbelsteentjes, het ei en het paneermeel tot een smeuïg deeg kneden en met zout en peper kruiden. Het gehaktdeeg in de schaal doen.
2. De vleesbouillon met de tomatenpuree mengen.
3. De aardappelen en worteltjes met de vloeistof over het gehakt gieteng mengen en met deksel garen. Tussendoor omroeren.

   23-25 min. 900 W

   De gehaktschotel nogmaals roeren, ca. 5 min. laten staan en met de peterselie bestrooid serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Runderfilet in bladerdeeg

Rinderfilet in Blätterteig

Zie foto pagina 21
Totale gaartijd: ca. 36-42 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

300	*g*	*bladerdeeg, bevroren*
1	*EL*	*boter of margarine*
150	*g*	*doorregen spek, in dobbelsteentjes*
4-5		*sjalotten (150 g) in ringen*
300	*g*	*champignons, in schijfjes*
1	*kg*	*runderfilet*
1	*EL*	*plantaardige olie*
1	*EL*	*peterselie fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
1		*ei*
		zout
		peper
1-2	*EL*	*melk*

Toebereiding

1. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien.
   De boter in de schaal verdelen, het spek, de uien en de champignons hierop verdelen en met deksel erop stoven. Tussendoor een keer roeren.

   4-6 min. 900 W

   De vloeistof afgieten.
2. Het filet afwassen, met keukenpapier droogbetten en met de olie instrijken. Op de hoge roosterstand leggen en aanbraden. Tussendoor een keer draaien.

   15-17 min. 270 W
3. De peterselie en het knoflookteentje door de geblancheerde groenten mengen en met zout en peper op smaak brengen.
4. Het bladerdeeg uitrollen tot een vierkant (35 x 35 cm). Een beetje deeg voor het garneren achter de hand houden.
5. Het ei scheiden. De deegranden met het eiwit instrijken en de helft van de groentemassa in het midden van het deeg verdelen.
6. Vlees met zout en peper kruiden en op de groenten leggen. De resterende groente op het filet verdelen. Het bladerdeeg over het vlees heenklappen en de randen aandrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprikken.
7. De soufflévorm koud uitspoelen en het bladerdeeg met de naad naar onderen leggen.
8. Voor het garneren uit het resterende deeg vormen steken en decoreren.
9. Het eigeel met de melk mengen, het deeg hiermee instrijken en op de lage roosterstand bakken.

   17-19 min. 450 W/230° C

   Het filet in bladerdeeg na het garen 10 min. laten rusten.

China

Garnalen met chili

voor 2 porties

Zie foto pagina 22
Totale gaartijd: ca. 6-8 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)
schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

6		*garnalen (240 g zonder schaal)*
45	*ml*	*witte wijn*
2		*kleine preien (200 g)*
1-2		*chili's, scherp*
20	*g*	*gember*
1	*EL*	*maïzena*
2	*EL*	*plantaardige olie (20 g)*
1 1/2	*EL*	*sojasaus (20 ml)*
1	*EL*	*suiker*
1	*EL*	*azijn*

Toebereiding

1. De garnalen wassen en de schaal en de staart verwijderen. De rug insnijden en de darm verwijderen. De garnalen steeds in 2-3 stukken verdelen. Een gleuf in elk stuk snijden, zodat ze bij het garen niet samentrekken. De garnalen in een schaal leggen, met witte wijn besprenkelen, deksel erop en marineren.
2. De prei en de chili's wassen en droogbetten. De prei in 5 cm lange stukken snijden, de chili's halveren en de pitten verwijderen. De gember schillen en in schijfjes snijden.
3. De garnalen uit de wijn nemen en met maïzena bestrooien.
4. De olie, de prei, de chili's en de gemberschijfjes in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   ca. 2 min. 900 W

5. De garnalen toevoegen, met sojasaus, suiker en azijn kruiden, doorroeren en met deksel erop garen.

   4-6 min. 900 W

   De garnalen na het garen ca. 1-2 minuten laten staan. Heet serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Frankrijk

Zeetongfilets

Filets de sole *voor 2 porties*

Zie foto pagina 23
Totale gaartijd: ca. 12-14 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste schaal met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

400	*g*	*zeetongfilets*
1		*citroen, onbehandeld*
2		*tomaten (150 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*EL*	*plantaardige olie*
1	*EL*	*peterselie, gehakt*
		zout
		peper
4	*EL*	*witte wijn (30 ml)*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*

Toebereiding

1. De zeetongfilets wassen en droogbetten. Aanwezige graten verwijderen.
2. De citroen en de tomaten in dunne schijfjes snijden.
3. De vuurvaste vorm met de boter invetten, de visfilets erin leggen en met de plantaardige olie besprenkelen.
4. De vis met de peterselie bestrooien, hierop de tomatenschijfjes leggen en kruiden. Op de tomaten de citroenschijven leggen en hierover de witte wijn gieten.
5. Op de citroenen botervlokjes leggen, bedekken en garen.

12-14 min. 630 W

De visfilets na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Tip:
Voor dit gerecht kunt u ook roodbaars, heilbot, harder, schol of kabeljauw gebruiken.

Noorwegen

Vissoufflé "sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Totale gaartijd: ca. 21-23 minuten
Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

800	*g*	*visfilet van de leng of kabeljauw*
		sap van een citroen
		zout
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4		*tomaten (300 g, geschild, in schijfjes)*
100	*g*	*garnalen, geschild*
3		*eieren*
125	*ml*	*room*
2	*TL*	*groene peper-korrels*
		zout
1	*EL*	*gladde peterselie, fijn gehakt*

Toebereiding

1. De visfilets wassen en droogbetten. Met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 min. laten staan, nogmaals droogbetten en inzouten.
2. De vorm invetten en de tomatenschijfjes er laagsgewijs opleggen, de garnalen en het visfilet erin leggen.
3. De eieren met de room, de kruiden en de peterselie kloppen. De saus over het soufflé gieten. Op het lage rooster zonder deksel garen.

21-23 min. 630 W/200° C

4. De soufflé na het garen ca. 5-10 min. met deksel erop laten staan.

Zwitserland

Visfilet met kaassaus

Fischfilet mit Käsesauce

Totale gaartijd: ca. 17-20 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 1 l)
vlakke, ovale vuurvaste vorm (ca. 26-30 cm lang)

Ingrediënten

4		*visfilets (ca. 800 g)*
		(bijv. "Egli", bot, of kabeljauw)
2	*EL*	*citroensap*
		zout
1	*EL*	*boter of margarine*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
100	*ml*	*witte wijn*
1	*TL*	*plantaardige olie voor het invetten van de vorm*
100	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*
2	*EL*	*gehakte peterselie*

Toebereiding

1. De filets wassen, droogbetten en met citroensap besprenkelen. Ongeveer 15 minuten lang laten staan, nogmaals droogbetten en zouten.
2. De boter op de bodem van de schaal verdelen. De uidobbelsteentjes toevoegen en met deksel erop voorstoven.

ca. 2 min. 900 W

3. De bloem over de uien strooien en doorroeren. De witte wijn er bijgieten en mengen.
4. De vuurvaste vorm invetten en de filets er inleggen. De saus over de filets gieten, met kaas bestrooien en garen.

15-18 min. 630 W

De visfilets na het garen ca. 2 min. laten staan en met gehakte peterselie gegarneerd serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Duitsland

Pikante kalkoenschotel

Pikante Putenpfanne *voor 2 porties*

Totale gaartijd: ca. 21-26 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1		*kopje langkorrelige rijst, parboiled (120 g)*
1		*briefje saffraandraadjes*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1		*ui (50 g), in schijfjes*
1		*rode paprika (100 g), in strookjes*
1		*kleine prei (100 g), in strookjes*
300	*g*	*kalkoenborst, in stukjes gesneden*
		peper
		paprikapoeder
2	*EL*	*boter of margarnine (20 g)*
2		*kopjes vleesbouillon (300 ml)*

Toebereiding

1. De rijst met de saffraandraadjes mengen en in de ingevette vuurvaste vorm leggen. De uienschijfjes, de paprika- en preistrookjes en de stukjes kalkoenborst mengen en kruiden. Op de rijst deponeren. Hierop de boter in vlokjes verdelen.
2. De vleesbouillon eroverheen gieten, deksel erop en garen.

5-7 min.		900 W
16-19 min.		270 W

De kalkoenschotel na het garen ca. 5 minuten laten staan.

Tip:
U kunt in plaats van de kalkoenborst ook kippeborst gebruiken.

Frankrijk

Kip met curry

Poulet au curry

Totale gaartijd: ca. 28-32 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

1		*hele kip (1000 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
2		*worteltjes (200 g), in kleine dobbelsteentjes*
1		*strook bleekselderie (150 g), in kleine dobbelsteentjes*
1		*teentje knoflook*
1		*appel, geschild (125 g), in fijne dobbelsteentjes*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
		zout en peper
1-2	*EL*	*curry*
1	*EL*	*bloem*
150	*ml*	*water (1 kopje)*
3		*tomaten (200 g), geschild*

Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en in 8 porties verdelen.
2. De schaal met de boter invetten. De kipstukken er inleggen, de groenteblokjes toevoegen en met zout en peper kruiden. Met de curry en bloem bestuiven en goed doorroeren. Het water en de geschilde, gepureerde tomaten toevoegen.
   Het deksel er opleggen en garen. Na de helft van de gaartijd roeren en zonder deksel verder garen.

28-32 min.		630 W/230° C

De kip na het garen ca. 3 minuten laten staan.

Tip:
Serveert u rijst, een beetje geraspte cocosnoot, mango chutney en bananenschijfjes erbij, om de scherpe smaak van de curry wat milder te maken.

Oostenrijk

Gevulde gebraden kip

Gefülltes Brathendl *voor 2 porties*

Zie foto pagina 24
Totale gaartijd: ca. 31-35 minuten

Ingrediënten

1		*hele kip (1000 g)*
		zout
		rozemarijn, gekerfd
		marjolijn, gekerfd
1		*oud broodje (hard broodje, 40 g)*
		zout
1		*bosje peterselie, fijn gehakt (10 g)*
		nootmuskaat
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1		*eigeel*
3	*EL*	*boter of margarine (30 g)*
1	*EL*	*paprika, edelzoet*
		zout

Toebereiding

1. De kip wassen, droogbetten en van binnen met zout, rozemarijn en marjolijn kruiden.
2. Voor de vulling het broodje ca. 10 minuten in koud water inweken, daarna uitdrukken. Met zout, peterselie, nootmuskaat, boter en eigeel mengen en de kip hiermee vullen. De opening met een touwtje of slagerstouw dichtnaaien.
3. De boter verhitten.

ca. 1 min.		900 W

Paprika en zout door de boter roeren en de kip hiermee instrijken.

4. De kip met de borst naar onderen op de lage rooster zetten en garen. Na de helft van de gaartijd omdraaien.

30-34 min.		450 W/200° C

De kip na het garen ea. 10 min. laten staan in het oven.

Vlees, Vis en Gevogelte

Frankrijk

Eend in sinaasappelsaus

Canard à l'orange

Zie foto pagina 25
Totale gaartijd: ca. 65-73 minuten
Servies: bakvorm (diameter ca. 32 cm)
soepbord
2 schalen met deksel (inhoud 2l)

Ingrediënten

1		*jonge eend (2000 g) zonder ingewanden*
		zout
		peper
1		*twijgje marjolein*
200	*ml*	*water*
1		*eendelever (50 g)*
6		*onbehandelde sinaasappels (1.200 g)*
1	*EL*	*suiker (10 g)*
1	*EL*	*water*
1	*EL*	*azijn*
250	*ml*	*vleesbouillon*
150	*ml*	*portwijn*
1	*EL*	*aardappelmeel (10 g)*

Toebereiding

1. De eend van binnen en buiten wassen, droogbetten en met zout en peper kruiden. Het twijgje marjolein binnen in de eend leggen.
2. Het water in de bakvorm gieten en hierin een omgekeerd soepbord plaatsen. De eend erop leggen en op de lage roosterstand branden.
   Na de helft van de gaartijd omdraaien.

   58-62 min. 270 W/230° C

   De eend op een voorverwarmde serveerplaat leggen.
3. Het drijvende vet voorzichtig met een lepel van de fond afscheppen en in een schaal doen.
   De eendelever erbij doen en met deksel erop garen.

   2-4 min. 900 W

4. Twee sinaasappels dun schillen en de schillen in zeer fijne strookjes snijden. Met de suiker en het water in de tweede schaal doen en met deksel erop verhitten.

   2-3 min. 900 W

5. De sinaasappelschillen, de azijn, de visbouillon en de portwijn aan de lever toevoegen.
6. Een sinaasappel uitpersen. Het aardappelmeel door het sinaasappelsap roeren en door de saus roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden.
   Tussendoor en aan het eind doorroeren.

   3-4 min. 900 W

7. De resterende sinaasappels schillen, fileren (de spleten van vel ontdoen) en eveneens op het serveerblad garneren. De saus eventueel ontvetten, de eendelever verwijderen en naar smaak kruiden.
8. Een beetje saus over de sinaasappelpartjes gieten.
   De saus in een sauciere doen en bij de eend serveren.

Italië

Kwartels in kaas-kruidensaus

Quaglie in salsa vellutata

Zie foto pagina 26
Totale gaartijd: ca. 18-22 minuten
Servies: vlakke vierkante vuurvaste
vorm (20x20x6 cm)
schotel met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4		*kwartels (600 - 800 g)*
		zout
		peper
200	*g*	*doorregen spek, dunne schijfjes*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten*
		van de vorm
1	*EL*	*peterselie,*
		salie
		rozemarijn,
		basilicum, vers gehakt
150	*ml*	*portwijn*
250	*ml*	*vleesbouillon*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
2	*EL*	*bloem (20 g)*
50	*g*	*geraspte Emmentaler kaas*

Toebereiding

1. De kwartels wassen en zorgvuldig droogbetten. Van buiten en binnen zouten en peperen, met spekschijfjes omwikkelen en met touw vastbinden.
2. De kwartels op het hoge rooster leggen en grillen.

   8-10 min. 630 W

3. De soufflévorm invetten en de kwartels met de gegrilde zijde naar beneden in de soufflévorm leggen. De kruiden fijnhakken, over de kwartels strooien en de portwijn eroverheen gieten. De kwartels op de lage rososter verden garen.

   6-8 min. 630 W

4. Voor de saus de vleesbouillon in de schaal bedekt verhitten.

   ca. 2 min. 900 W

   De boter met de bloem kneden, door de vloeistof roeren, aan de kook laten komen en garen. Tussendoor doorroeren.

   ca. 2 min. 900 W

5. De kaas door de saus roeren. De kaassaus aan de vleesjus toevoegen, alles goed doorroeren, over de kwartels gieten en serveren.

Vlees, Vis en Gevogelte

Japan

Japans éénpansgerecht

Nikujaga

Totale gaartijd: ca. 32-36 Minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 3 l)

Ingrediënten

200	*g*	*mager rundvlees*
500	*g*	*aardappelen, in vieren of in acht stukken*
400	*g*	*uien, in vieren gedeeld of in achten gedeeld*
400	*ml*	*water*
3	*EL*	*suiker (30 g)*
3	*EL*	*rijstwijn*
3	*EL*	*mirin (zoete rijstwijn)*
70	*ml*	*sojasaus*

Toebereiding

1. Het vlees in zeer dunne langwerpige strookjes snijden (3-4 cm) en in de schaal leggen.
2. De voorbereide groente op het vlees leggen. De resterende ingrediënten door elkaar roeren en eraan toevoegen.
   Alles garen met deksel erop. Tussendoor twee keer roeren.

11-13 min.		900 W
21-23 min.		450 W

3. Het éénpansgerecht na het garen ca. 10 min. laten staan.

Tip:
U kunt het rundvlees vervangen door varkens- of kalfsvlees.

Spanje

Kiprolletje met rozijnen

Rolitos de pollo y pasas

Totale gaartijd: ca. 18-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

4		*dunne kippeborstfilets (600 g)*
		zout
		peper
4		*plakjes gekookte ham (200 g)*
50	*g*	*quesitos (Spaanse kaas)*
1		*blik preisoep (400 g)*
50	*g*	*rozijnen, gewassen*

Toebereiding

1. De filets wassen, droogbetten en platkloppen, met zout en peper kruiden. Telkens een plakje ham en een stuk kaas op elk filet leggen.
2. De filets oprollen. Met een houten tandenstoker vastprikken en in de schaal leggen.
3. De soep over de rolletjes gieten en de rozijnen toevoegen.
   Met deksel erop garen.

18-20 min.		900 W

Voor het serveren 10 min. laten staan.

Groenten

Duitsland

Preitaart

Porveetorte

Totale gaartijd: ca. 30-40 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
springvorm (diameter ca. 26 cm)

Ingrediënten

450	*g*	*prei, in dunne ringen*
3	*EL*	*water*
		zout
1		*snufje curry*
100	*g*	*volkoren tarwemeel*
80	*g*	*roggemeel, type 1150*
3	*TL*	*bakpoeder*
1		*ei*
75	*g*	*magere yoghurt*
1	*EL*	*plantaardige olie*
1/2	*TL*	*zout*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
150	*g*	*zure room*
3		*eieren*
2	*EL*	*volkoren tarwemeel (20 g)*
		kruidenzout,
		peper
1		*snufje nootmuskaat*
1	*TL*	*peterselie, fijn gehakt*
1	*TL*	*bieslook, in fijn rolletjes*
1	*TL*	*dille, fijn gehakt*
100	*g*	*geraspte emmentaler*

Toebereiding

1. De prei en het water in de schaal doen. Met deksel erop voorgaren.

5-8 min.		900 W

   De vloeistof afgieten.
   Met zout en curry op smaak brengen.
2. Het meel door het bakpoeder mengen. Het ei, de yoghurt, de olie en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer kneden.
3. De springvorm invetten. Het deeg ter grootte van de bakvorm uitrollen en in de vorm leggen.
   De rand ongeveer 1 cm breed omhoogdrukken.
4. De zure room met de eieren en het meel mengen. Met kruidenzout, peper, nootmuskaat en de kruiden op smaak brengen. Vervolgens mengen met de geraspte kaas.
5. Het mengsel door de prei roeren. De massa gelijkmatig op de deegbodem verdelen. De preitaart op de lage roosterstand garen.

11-13 min.		270 W/230° C
11-13 min.		230° C
3-4 min.		

Na het garen ca. 2 min. laten staan.

GROENTEN

Oostenrijk

Bloemkool met kaassaus

Karfiol mit Käsesauce

Totale gaartijd: ca. 18-21 minuten
Servies: Schaal met deksel (inhoud 2 l)
Schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

800	*g*	*bloemkool (1 kool)*
1		*kopje water (150 ml)*
125	*ml*	*melk*
125	*ml*	*slagroom*
75-100	*g*	*smeltkaas*
2-3	*EL*	*saus-bindmiddel, licht (20-30 g)*

Toebereiding

1. De stronk van de bloemkool meerdere keren insnijden. De bloemkool met de kop naar boven in de schaal leggen, water toevoegen en met deksel garen.

   15-17 min. 900 W

   De bloemkool enkele minuten met deksel laten staan, vervolgens de vloeistof afgieten.
2. De melk en de slagroom in de schaal doen. De kaas in grote blokken snijden en toevoegen, deksel erop en verhitten.

   2-3 min. 900 W
3. Het saus-bindmiddel goed doorroeren, deksel erop en nogmaals verhitten.

   ca. 1 min. 900 W

   De saus goed roeren en over de bloemkool gieten.

Tip:
U kunt de bloemkool voor het serveren met gehakte peterselie bestrooien.

Frankrijk

Groenteschotel

Ratatouille spécial

Zie foto paginer 27
Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

5	*EL*	*olijfolie (50 ml)*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
1		*ui (50 g), in schijfjes*
1		*kleine aubergine (250 g), in grote stukken gesneden*
1		*kleine pompoen (200 g), in grote stukken gesneden*
1		*paprika (200 g), in grote stukken gesneden*
1		*kleine venkelknol (75 g), fijn gesneden*
		peper
1		*bouquet garni*
200	*g*	*blik artisjokkenharten*
		zout
		peper

Toebereiding

1. De olijfolie en de knoflookteen in de schaal doen. De voorbereide groente met uitzondering van de artisjokkenharten toevoegen en met peper kruiden. Het bouquet garni toevoegen en met deksel erop garen. Tussendoor omroeren.

   17-19 min. 900 W

   Gedurende de laatste 5 minuten de artisjokkenharten toevoegen en verhitten.
2. De ratatouille met zout en peper op smaak brengen. Het bouquet garni voor het serveren verwijderen. De ratatouille na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:
De hete groenteschotel bij vleesgerechten serveren.
Koud smaakt hij voortreffelijk als voorgerecht.
Een bouquet garni bestaat uit:
- een peterseliewortel
- een bosje soepgroente
- een twijgje lavas
- een twijgje tijm
- enkele laurierbladeren

Frankrijk

Dauphin aardappelen

Gratin dauphinois

Zie foto pagina 28
Totale gaartijd: ca. 24-26 minuten
Servies: vlakke, ovale soufflévorm (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1	*EL*	*boter of margarine*
500	*g*	*aardappelen, geschild, dunne schijfjes*
		zout
		peper
2		*teentjes knoflook, uitgeperst*
300	*g*	*room (crème fraîche)*
150	*ml*	*melk*
50	*g*	*geraspte kaas (Gouda)*

Toebereiding

1. De boter in de vorm verdelen.
   De aardappelschijfjes er laagsgewijs inleggen. Elke laag met zout, peper en knoflook kruiden.
2. De room door de melk roeren en over de aardappelen gieten. Met kaas bestrooien en bakken.

   24-26 min. 630 W/200° C

   Na het garen ca. 10 min. laten staan.

GROENTEN

Nederland

Gegratineerd Brussels lof

Zie foto pagina 29
Totale gaartijd: ca. 16-22 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
vlakke ovale soufflévorm (ca. 32 cm lang)

Ingrediënten

8		*kleine witlofstronken (800 g)*
125	*ml*	*water*
125	*ml*	*melk*
2	*EL*	*sausbindmiddel, licht (200 g)*
2		*eigelen*
4	*EL*	*geraspte oude Goudse kaas (20 g)*
		zout
		peper
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4		*plakjes gekookte ham (200g)*
2	*EL*	*geraspte oude Goudse kaas (10 g)*

Toebereiding

1. Met een spits mes het bittere hart uit het witlof snijden. Water in de schaal doen en de witlof hierin met deksel erop garen.
   Tussendoor de witlofstronken één keer draaien.

   10-12 min. 900 W

2. De witlof eruit nemen. De melk in de schaal gieten en het sausbindmiddel erdoor roeren. De schaal afdekken en de saus laten binden. Tussendoor en aan het einde doorroeren.

   3-4 min. 630 W

3. Het eigeel in een kopje roeren. Geleidelijk telkens een eetlepel zout door het eigeel roeren. De eimassa door de saus roeren en de kaas erbij doen. Het geheel zorgvuldig doorroeren en naar smaak kruiden.
4. De soufflévorm invetten en het witlof erin leggen. De hamplakjes halveren, op de witlofstronken leggen en de saus eroverheen gieten. De Goudse kaas over de soufflé strooien en op de hoge roosterstand gratineren.

   6-8 min. 450 W

Na het garen ca. 5 min. laten staan.

Duitsland

Broccoli-aardappelsoufflé met champignons

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons
Zie foto pagina 30
Totale gaartijd: ca. 29-36 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
tulbandvorm (ca. 26 cm diameter)

Ingrediënten

400	*g*	*aardappelen, geschild en eventueel gehalveerd*
400	*g*	*broccoli, in roosjes*
6	*EL*	*water (60 ml)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
400	*g*	*champignons, in schijfjes*
1	*EL*	*peterselie, fijn gehakt*
		zout
		peper
3		*eieren*
125	*ml*	*room*
125	*ml*	*melk*
		zout
		peper
		nootmuskaat
100	*g*	*geraspte Goudse kaas*

Toebereiding

1. De aardappelen en de broccoli in de schaal doen. Het water toevoegen en met deksel erop garen.
   Tussendoor een keer doorroeren.

   9-12 min. 900 W

2. Aardappelen in plakjes snijden.
3. De soufflévorm invetten.
   De broccolo, de champig'nons en de aardappelen er afwisselend laagsgewijs inleggen. Met peterselie bestrooien en met zout en peper kruiden.
4. De eieren met de vloeistof en de kruiden mengen en over de groente gieten. De soufflé met de kaas bestrooien en garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,1 kg).

   AUTO COOK Nu. 5 (R-933)

   of

   Onmiddellijke aktietoets (R-963)

De soufflé na het garen ca. 10 min. laten staan.

GROENTEN

Italië

Romeinse artisjokken

Carciofi alla Romana *voor 2 porties*

Zie foto pagina 31
Totale gaartijd: ca. 17-19 minuten
Servies: vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

2		*artisjokken (800 g)*
1	*l*	*water*
		sap van een citroen
2		*knoflookteentjes, uitgeperst*
1		*bosje peterselie (10 g), gehakt*
10		*blaadjes mint, gehakt*
2	*EL*	*paneermeel (20 g)*
5	*EL*	*olijfolie (50 ml)*
		zout
		zwarte peper, vers gemalen
100	*ml*	*olijfolie*
400	*ml*	*water*
		zwarte peper, vers gemalen
		zout

Toebereiding

1. De buitenste droge blaadjes en de stekelige punten van de artisjokken afsnijden. De stelen tot een ca. 3 cm lange stomp afsnijden. De artisjokken in een schaal met koud water en citroensap leggen, zodat de snijvlakken niet verkleuren.
2. De knoflook, de peterselie, de mint en het paneermeel door de olijfolie roeren en met zout en peper op smaak brengen.
3. De artisjokken uit het water nemen en droog betten. De blaadjes ligt uiteen drukken, zodat ertussen een kuiltje ontstaat. Het stro eruit verwijderen. Een beetje van de vulling in het kuiltje leggen en aandrukken. De blaadjes weer samenvoegen, zodat de vulling er niet uitvalt.
4. De artisjokken met de stelen naar boven in de vuurvaste vorm leggen. De olie toevoegen en er water opgieten. Met vers gemalen peper en zout bestrooien en met het deksel erop garen.

17-19 min.		900 W

De artisjokken na het garen ca. 2 minuten laten staan.

Duitsland

Gevulde tomaten op sjalotten

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Zie foto pagina 32
Totale gaartijd: ca. 20-27 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud ca. 1 l)
vlakke, ovale vuurvaste vorm met deksel (ca. 26 cm lang)

Ingrediënten

1/2		*bosje tijm (5 g)*
35	*g*	*boekweitkorrels*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
2		*knoflookteentjes, uitgeperst*
100	*ml*	*groentebouillon*
1		*verse peterselie, glad (10 g)*
100	*g*	*goudse kaas, aan één stuk*
		zout
		zwarte peper, gemalen
4		*vleestomaten (600 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
4-5		*sjalotten (150 g)*
1		*bosje basilicum (10 g)*

Toebereiding

1. De tijm van de steel ontdoen. De boekweit wassen. De schaal invetten. De uistukjes en de knoflook met het boekweit en de tijm in de schaal leggen en met deksel erop verhitten.

2-3 min.		900 W

2. Het geheel met bouillon opvullen en met deksel erop garen.

8-10 min.		630 W

3. De peterselie van de stelen ontdoen en in fijne strookjes snijden. Van de goudse kaas 4 plakken afsnijden, de rest in stukjes snijden. Peterselie en kaasstukjes door de afgekoelde boekweit mengen en kruiden.
4. De toppen van de tomaten afsnijden en het vlees er uitnemen. De boekweit losjes in de tomaten vullen. Op elke tomaat een kaasplakje leggen en de hoedjes erop zetten.
5. De sjalotten in schuine schijfjes snijden. Het basilicum van de steel ontdoen.
6. De vuurvaste vorm met de boter invetten. De uien, de balilicumblaadjes en het tomatenvlees in de vorm verdelen.
7. De tomaten op de uien plaatsen, deksel erop en garen.

10-14 min.		630 W

De gevulde tomaten na het garen ca. 2 minuten laten staan.

MACARONI, RIJST EN KNOEDELN

Italië

Tagliatelle met slagroom en basilicum

Tagliatelle alla panna e basilico *voor twee porties*

Zie foto pagina 33
Totale gaartijd: ca. 15-21 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Soufflévorm (ca. 20 cm diameter)

Ingrediënten

1	*l*	*water*
1	*TL*	*zout*
200	*g*	*tagliatelle (brede spaghetti)*
1		*knoflookteentje*
15-20		*basilicumblaadjes*
200	*g*	*room (Crème fraîche)*
30	*g*	*geraspte parmesaanse kaas*
		zout
		peper

Toebereiding

1. Zout water in de schaal doen, deksel erop en aan de kook brengen.

8-10 min.		900 W

2. De noedels toevoegen, nogmaals aan de kook brengen en laten gaartrekken.

1-2 min.		900 W
6-9 min.		270 W

3. In de tussentijd de soufflévorm met de knoflookteen inwrijven. De basilicumblaadjes kleinsnijden. Een beetje achter de hand houden voor het garneren.
4. De noedels goed laten afdruipen. De room er doorroeren en de noedels met de basilicum bestrooien.
5. De parmesaanse kaas, zout en peper toevoegen, in de soufflévorm vullen en doorroeren. Het gerecht met basilicum garneren en heet serveren.

Duitsland

Courgettes-macaroni-soufflé

Totale gaartijd: ca. 37-41 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

500	*ml*	*water*
1/2	*TL*	*olie*
		zout
80	*g*	*macaroni*
400	*g*	*tomaten uit blik, klein gesneden*
3		*uien (150 g, fijn gehakt)*
		basilicum
		tijm
		zout
		peper
1	*EL*	*olie voor het invetten van de vorm*
450	*g*	*courgettes, in schijfjes*
150	*g*	*zure room*
2		*eieren*
100	*g*	*geraspte cheddar*

Toebereiding

1. Het water, de olie en het zout in de schaal doen en met deksel erop aan de kook brengen.

3-5 min.		900 W

2. De macaroni in stukjes breken, eraan toevoegen, doorroeren en laten weken.

9-11 Min.		270 W

De macaroni laten afdruipen en afkoelen.
3. De tomaten met de uien mengen en goed kruiden. De soufflévorm invetten. De macaroni erin doen en de tomatensaus eroverheen gieten. De courgette-schijfjes hierop verdelen.
4. De zure room met de eieren kloppen en over de soufflé gieten. De geraspte kaas eroverheen strooien. Op de lage roosterstand garen. (Met dit recept maakt u een soufflé van 1,5 kg).

AUTO COOK Nu. 5 (R-933)
of
Onmiddellijke aktietoets (R-963)

De soufflé na het garen ca. 5-10 min. laten staan.

Saus bij spaghetti

Sauce Bolognese

Totale gaartijd: ca. 13-17 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

30	*g*	*doorregen spek*
100	*g*	*champignons, in kleine dobbelsteentjes*
1/2		*ui (25 g), fijn gehakt*
1		*wortel (50 g), in kleine dobbelsteentjes*
50	*g*	*selderie, in kleine dobbelsteentjes*
200	*g*	*rundergehakt*
100	*ml*	*witte wijn*
1/2		*bosje peterselie (5 g), fijn gehakt*
3	*EL*	*tomatenpuree (45 g)*
1		*snufje suiker*
1		*snufje nootmuskaat*
		zout
		peper

Toebereiding

1. Het spek in kleine dobbelsteentjes snijden, met de groenten in de schaal deponeren, deksel erop en stoven.

4-6 min.		900 W

2. De groenten pureren. De rundergehakt, de wijn, de peterselie en de tomatenpuree toevoegen. Met de kruiden op smaak brengen. Het deksel zo op de schaal plaatsen, dat de stoom kan ontwijken.
De saus aan de kook brengen en garen.

4-6 min.		900 W
6-8 min.		630 W

Macaroni, rijst en knoedeln

Saus bij macaroni

Tomatensaus

Totale gaartijd: ca. 8-9 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

5-7		*tomaten (500 g)*
1	*EL*	*boter of margarine*
1		*ui (50 g, fijn gehakt)*
2	*EL*	*tomatenpuree (30 g)*
200	*ml*	*vleesbouillon*
		zout
		peper
		suiker
		oregano
		basilicum
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
2	*EL*	*meel (20 g)*

Toebereiding

1. De tomaten pellen en de stengelbasis eruit snijden, ontpitten en het tomatenvlees in dobbelsteentjes snijden.
2. De boter in de schaal verdelen. De uiendobbelsteentjes erin leggen, deksel erop en blancheren.

   ca. 2 min. 900 W
3. De tomatendobbelsteentjes, de tomatenpuree en de vleesbouillon eraan toevoegen, kruiden, deksel erop en blancheren.

   ca. 3 min. 900 W
4. De boter door het meel kneden en met een garde door de saus roeren. Nogmaals met deksel erop verhitten. Tussendoor en tenslotte nogmals roeren.

   3-4 min. 900 W

Saus bij spaghetti

Gorgonzola saus

Totale gaartijd: ca. 5 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

200	*g*	*gorgonzola*
150	*ml*	*slagroom*
ca. 1	*EL*	*saus-bindmiddel, licht*

Toebereiding

1. De gorgonzola samen met de slagroom met de mixer of de pureerstaaf pureren.
2. Het mengsel in de schaal vullen, deksel erop en verhitten.

   ca. 2 min. 630 W
3. Het saus-bindmiddel er doorroeren, deksel erop en verhitten.

   ca. 3 min. 630 W

   Tenslotte nogmaals doorroeren.

Tip:
Er is voldoende saus voor ca. 400 g spaghetti. Zeer goed geschikt zijn farfalle (vlindervormige noedels).

Oostenrijk

Semmelknödel

voor 5 stuks

Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten
Servies: 5 kopjes of puddingvormpjes

Ingrediënten

2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
400	*ml*	*melk*
200	*g*	*gedroogde broodstukjes*
		(van ca. 5 semmeln = broodjes)
3		*eieren*

Toebereiding

1. Het vet op de bodem van de schaal verdelen, de uistukjes toevoegen, deksel erop en stoven.

   1-2 min. 900 W
2. De broodjes in kleine dobbelsteentjes snijden, de melk erover gieten en 10 minuten laten staan. De eieren opkloppen.
3. Uien, eieren en de dobbelsteentjes brood goed roeren tot er een soepel deeg ontstaat.
4. De deegmassa gelijkmatig in vijf kopjes of pudding vormpjes verdelen, met magnetronfolie bedekken, langs de rand van de draaitafel plaatsen en garen.

   6-8 min. 900 W

   De noedels na het garen ca. 2 minuten laten staan. Voor het serveren de noedels op een bord kantelen.

Zwitserland

Tessiner risotto

Tessiner Risotto

Totale gaartijd: ca. 20-24 minuten
Servies: schotel met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

50	*g*	*doorregen spek*
2	*EL*	*boter of margarine (20 g)*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
200	*g*	*rondkorrelige rijst (arboris)*
400	*ml*	*vleesbouillon*
70	*g*	*Sbrinz, geraspt (alternatief geraspte Emmentaler kaas)*
1		*snufje saffraan*
		zout en peper

Toebereiding

1. Het spek in dobbelsteentjes snijden. De boter op de bodem van de schaal uitstrijken, de ui- en spekstukjes er inleggen en met deksel erop voorstoven.

   ca. 2 min. 900 W
2. De rijst toevoegen, met de vleesbouillon opvullen, aan de kook brengen en laten gaartrekken.

   3-5 min. 900 W
   15-17 min. 270 W

   De rijst na het garen ca. 3-5 minuten laten staan.
3. De kaas en de saffraan er doormengen en op smaak brengen.

Tip:
Hierbij passen gesmoorde cantharellen of champignons en gemengde salade.

Macaroni, rijst en knoedeln

Zwitserland

Grießgnocchi

voor ca. 12-15 stuks

Zie foto pagina 34
Totale gaartijd: ca. 17-23 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
ronde vlakke soufflévorm
(diameter ca. 26 cm)

Ingrediënten

250	*ml*	*melk*
1	*TL*	*boter of margarine*
1		*snufje zout*
50	*g*	*griesmeel*
1		*eiwit*
1		*eigeel*
50	*ml*	*room (crème fraîche)*
1	*TL*	*boter of margarine*
		voor het invetten van de vorm
1	*El*	*boter of margarine*
30	*g*	*geraspte sprinz*
		(alternatief geraspte emmentaler)

Toebereiding

1. De melk met de boter en het zout in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   3-4 min. 900 W

2. Het griesmeel eraan toevoegen, goed doorroeren en met deksel erop laten weken.

   9-11 min. 270 W

   Laten afkoelen.
3. Het eiwit stijfkloppen. Het eigeel met de room door het griesmeel kloppen en het eischuim erdoor mengen.
4. De soufflévorm invetten. Met twee soeplepels "nocken" afsteken en naast elkaar in de vorm leggen. Botervlokjes erop leggen en de kaas erover strooien. Op de hoge roosterstand gratineren.

   7-9 min. 270 W

   De knoedels na het garen ca. 2 min. laten staan.

Tip:
Gnocchi worden als hoofdgerecht geserveerd. Hierbij kunt u spinazie serveren.

Italië

Lasagne al forno

Lasagne al forno

Zie foto pagina 35
Totale gaartijd: ca. 24-28 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Vlakke, vierkante vuurvaste vorm
(ca. 20x20x6 cm)

Ingrediënten

300	*g*	*tomaten uit blik*
50	*g*	*rauwe ham, fijn gesneden*
1		*ui (50 g), fijn gehakt*
1		*teentje knoflook, uitgeperst*
250	*g*	*rundergehakt*
2	*EL*	*tomatenpuree (30 g)*
		zout
		peper
		oregano
		tijm
		basilicum
150	*ml*	*room (crème fraîche)*
100	*ml*	*melk*
50	*g*	*geraspte parmesaanse kaas*
1	*TL*	*gemengde gehakte kruiden*
1	*TL*	*olijfolie*
		zout
		peper
		nootmuskaat
1	*TL*	*plantaardige olie voor het invetten van de vorm*
125	*g*	*groene platte noedels*
1	*EL*	*geraspte parmesaanse kaas (5g)*
1	*EL*	*boter of margarine*

Toebereiding

1. De tomaten in schijfjes snijden, met de ham- en uistukjes, de knoflook, het rundergehakt en de tomatenpuree mengen, kruiden, en met deksel erop stoven.

   6-8 min. 900 W

2. De room met de melk, de parmesaanse kaas, de kruiden en de olie omroeren en kruiden.
3. De vuurvaste vorm invetten en met eenderde van de noedelstroken de bodem van de vorm bedekken. De helft van de gehaktmassa op de noedels leggen en er een beetje saus overheen gieten. Het tweede gedeelte van de noedels er overheen leggen en achtereenvolgens de gehaktmassa, een beetje saus en de resterende noedels in lagen op elkaar leggen. Tenslotte de noedels met veel saus begieten en met parmesaanse kaas bestrooien. Botervlokjes er bovenop plaatsen en met deksel erop op de lage rooster garen.

   14-16 min. 450 W/230° C
   ca. 4 min.

   De lasagne na het garen ongeveer 5 tot 10 minuten laten staan.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Duitsland

Griesflammeri met frambozensaus

Grießflammeri mit Himbeersauce

Zie foto pagina 36
Totale gaartijd: ca. 15-20 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	*ml*	*melk*
40	*g*	*suiker*
15	*g*	*amandelen, gehakt*
50	*g*	*griesmeel*
1		*eigeel*
1	*EL*	*water*
1		*eiwit*
250	*g*	*frambozen*
50	*ml*	*water*
40	*g*	*suiker*

Toebereiding

1. Melk, suiker en amandelen in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   3-5 min. 900 W
2. Het griesmeel toevoegen, doorroeren en met deksel erop garen.

   10-12 min. 270 W
3. Het eigeel met het water in een kopje roeren en door de hete brei roeren. Eiwit stijfkloppen en er losjes doorroeren. De griesflammeri in schaaltjes doen.
4. Voor de saus de frambozen wassen, voorzichtig droogbetten en met water en suiker in een schaal leggen en met deksel erop verhitten.

   2-3 min. 900 W
5. De frambozen pureren en koud of heet bij de griesflammeri serveren.

Frankrijk

Peren in chocola

Poires au chocolat

Totale gaartijd: ca. 8-14 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

4		*peren (600 g)*
60	*g*	*suiker*
1		*pakje vanillesuiker (10 g)*
1	*EL*	*perenlikeur, 30 vol. - %*
150	*ml*	*water*
130	*g*	*pure chocolade*
100	*g*	*room (crème fraîche)*

Toebereiding

1. De peren heel schillen.
2. De suiker, vanillesuiker, de likeur en het water in de schaal doen, doorroeren en met deksel erop verhitten.

   1-2 min. 900 W
3. De peren in de vloeistof plaatsen en met deksel erop garen.

   6-10 min. 900 W

   De peren uit het kookvocht nemen en op een koude plaats neerzetten.
4. 50 ml van het kookvocht in een kleinere schaal doen. De klein gesneden chocolade en de room toevoegen en met deksel erop verhitten.

   1-2 min. 900 W
5. De saus goed doorroeren. De saus over de peren gieten en serveren.

Tip:
Daarnaast kan nog een bolletje vanille-ijs worden opgediend.

Oostenrijk

Salzburger Nockerln

Voor 3 porties

Totale gaartijd: ca. 5-6 minuten
Servies: ovale, vlakke soufflévorm (ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

4		*eiwit*
1		*snufje zout*
50	*g*	*poedersuiker*
1	*TL*	*vanillesuiker*
4		*eigeel*
1	*EL*	*meel (20 g)*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
1	*EL*	*poedersuiker*

Toebereiding

1. Het eiwit met het zout in een brede schaal kloppen totdat er een zeer stijve massa ontstaat. De poederen vanillesuiker er langzaam instrooien en verder kloppen.
2. Het eigeel met een beetje eiwit kloppen en vervolgens door de eimassa mengen. Het meel eroverheen zeven en eveneens doorkloppen.
3. De soufflévorm invetten. Het deeg in 3 stukken verdelen en de drie delen naast elkaar in de soufflévorm plaatsen. De nockerln onmiddellijk op de lage roosterstand bakken in het voorverwarmde apparaat.

   5-6 min. 270 W/230° C

   Meteen met poedersuiker bestuiven en heet serveren.

Denemarken

Bessengruwel met vanillesaus

Rødgrød med vanilie sovs

Zie foto pagina 37

Totale gaartijd: ca. 8-12 minuten

Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Schaal met deksel (inhoud 1 l)

Ingrediënten

150	g	aalbessen, rood
150	g	aardbeien
150	g	frambozen
250	ml	witte wijn
100	g	suiker
50	ml	citroensap
8		blaadjes gelatine
300	ml	melk
		merg van een 1/2 vanillestokje
30	g	suiker
15	g	maïzena

Toebereiding

1. De vruchten wassen, van steel ontdoen en droogbetten. Enkele vruchten achterhouden voor het garneren. De resterende bessen met de witte wijn pureren, in de schaal doen en met deksel erop verhitten.

   5-7 min. 900 W

   De suiker en het citroensap er doormengen.
2. De gelatine in koud water ca. 10 minuten inweken, daarna eruit nemen en uitdrukken. De gelatine door de hete vruchtenpuree roeren tot deze opgelost is. Het bessengruwel in de koelkast plaatsen en stijf laten worden.
3. Voor de vanillesaus de melk in een schaal doen. Het vanillestokje opensnijden en het merg er uitkrabben. Het vanillemerg, de suiker en de maïzena door de melk roeren en met deksel erop garen. Tussendoor en tenslotte nogmaals roeren.

   3-5 min. 900 W

4. De bessengruwel op een bord kantelen en met de hele vruchten garneren. Daarbij de vanillesaus serveren.

Tip:
Bij bessengruwel smaakt ook ijskoude slagroom of yoghurt zeer goed.

Oostenrijk

Quarkstrudel

Topfenstrudel (gebak)

Totale gaartijd: ca. 20-22 minuten

Servies: schaal (inhoud 1 l)
ovale, vlakke soufflévorm
(ca. 30 cm lang)

Ingrediënten

125	g	meel
1	EL	olie
1/2		ei
50	ml	water
1/4		merg van een vanillestokje
50	g	boter of margarine
2		eigeel
75	g	suiker
250	g	kwark (20 % v.i.dr.)
50	ml	room
2		eiwit
		meel voor het bestuiven
40	g	boter of margarine
20	g	broodkruimels
30	g	rozijnen
1	TL	boter of margarine voor het invetten van de vorm

Toebereiding

1. Voor het deeg het meel een $^1/_2$ EL olie en het ei met de kneedhaak van een handmixer kneden. Geleidelijk zo veel water erdoor mengen tot er een glad en elastisch deeg ontstaat, dat echter niet mag kleven. Het deeg met de resterende olie instrijken.
2. Een hete, natte theedoek over het deeg leggen en 30 min. laten rusten.
3. Het vanillestokje opensnijden en het merg eruit krabben. De boter, het eigeel, de suiker en het vanillemerg met de mixer tot een crèmige massa roeren. De kwark en de room erdoor roeren. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen.
4. Een droge theedoek met meel bestuiven. Het deeg hierop heel dun uitrollen.
5. De boter in de schaal smelten.

   ca. 1 min. 900 W

   Het deeg met de boter instrijken en broodkruimels erop strooien. De kwarkmassa hierop uitsmeren en de rozijnen over de massa verdelen.
6. Het deeg met behulp van een doek voorzichtig oprollen.
7. De vorm invetten. De “strudel” met de naadzijde naar onderen in de vorm leggen en bakken.

   18-20 min. 450 W/230° C

Tip:
De strudel kan heet of koud worden geserveerd. Hierbij past vanillesaus.

Taarten, brood, desserts en dranken

Spanje

Witte perzikbergen

Melocotones nevados *voor ca. 8 stuks*

Zie foto pagina 37
Totale gaartijd: ca. 6-7 minuten
Servies: ronde, vlakke bakvorm (diameter ca. 24 cm)

Ingrediënten

470	*g*	*perzikhelften, uitgelekt, uit blik*
2		*eiwit*
35	*g*	*suiker*
75	*g*	*gemalen amandelen*
35	*g*	*suiker*
2		*eigeel*
2	*EL*	*cognac*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*

Toebereiding

1. De halve perziken droogbetten.
2. Het eiwit stijfkloppen. Ten slotte een beetje suiker erdoor strooien.
3. De amandelen, de resterende suiker, het eigeel en de cognac door elkaar roeren.
4. De halve perziken vullen met het mengsel. De eimassa met een slagroomspuit op de vullingen spuiten.
5. De vorm invetten. De perziken in de bakvorm plaatsen en op de hoge roosterstand gratineren.

6-7 min.		450 W

Zweden

Pistache-rijst met aardbeien

Pistaschris emd zordgubbe

Zie foto pagina 36
Totale gaartijd: ca. 23-30 minuten
Servies: hooge schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

125	*g*	*langkorrelige rijst*
175	*ml*	*melk*
175	*ml*	*water*
1		*vanillestokje*
1		*snufje zout*
50	*g*	*suiker*
250	*g*	*aardbeien*
40	*g*	*suiker*
40	*ml*	*cointreau (sinaasappellikeur, 40 vol.- %)*
200	*ml*	*slagroom*
1		*eiwit*
50	*g*	*pistache-pitten*

Toebereiding

1. De rijst in de schaal doen en met de vloeistof vullen. Het vanille-stokje opensnijden, met het zout en de suiker aan de rijst toevoegen en met deksel erop garen.

3-5 min.		900 W
20-25 min.		270 W

De rijst na het garen ca. 5 minuten laten staan.

2. De aardbeien halveren, met suiker en sinaasappellikeur mengen.
3. Het vanille-stokje uit de rijst nemen en de rijst in het waterbad laten afkoelen terwijl u roert. De slagroom en het eiwit gescheiden stijfkloppen. Eerst de pistaches, dan de slagroom en tenslotte het eiwit door de koude rijst roeren.
4. De rijst in een grote schaal opdienen, er een kuil indrukken en de aardbeien in de kuil leggen.

Duitsland

Kirschen Michel

Kirschenmichel

Zie foto pagina 38
Totale gaartijd: ca. 16-18 minuten
Servies: Hoge gratineerschaal, rond (diameter ca. 20 cm)

Ingrediënten

4		*oudbakken broodjes (160 g)*
375	*ml*	*melk*
60	*g*	*boter of margarine*
8	*EL*	*suiker (80 g)*
4		*eigeel*
1	*EL*	*meel*
30	*g*	*gehakte amandelen*
		geraspte schil van een citroen
4		*eiwitten*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
500	*g*	*ontpitte zure kersen*
2	*EL*	*broodkruimels*
1	*EL*	*boter of margarine*

Toebereiding

1. De broodjes in kleine stukjes snijden en in de melk weken.
2. De boter, de suiker en het eigeel met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat. Het meel, de amandelen, de citroenschil en de ingeweekte, uitgeperste broodjes erbij doen en er doorheen roeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en eronder mengen.
4. De vorm invetten. Afwisselend het broodjesdeeg en de uitgelekte kersen in de soufflévorm doen. De bovenste laag bestaat uit deeg.
5. Broodkruimels over de soufflé strooien en hierop botervlokjes leggen. Op de lage roosterstand garen.

16-18 min.		630 W/230° C

De soufflé na het garen ongeveer 5-10 min. laten staan.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Zwitserland

Worteltaart

Rueblitorte — *Levert ca. 16 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 26 minuten
Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)

Ingrediënten

1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
5		*eigeel*
250	*g*	*suiker*
250	*g*	*wortelen, fijn geraspt*
		sap van een citroen
250	*g*	*gemalen amandelen*
80	*g*	*meel*
1	*EL*	*bakpoeder*
5		*eiwit*

Toebereiding

1. De vorm invetten.
2. Het eigeel en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De worteltjes, het citroensap en de amandelen eraan toevoegen. Het meel met het bakpoeder mengen, toevoegen en goed doorroeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en er voorzichtig doormengen. Het deeg in de vorm doen. Op de lage roosterstand bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,1 kg).

AUTO COOK Nu. 6 (R-933) of

Onmiddellijke aktietoets (R-963)

4. Na bakken ca. 5 min. in de vorm af laten koelen.

Frankrijk

Appeltaart met Calvados

voldoende — *voor ca. 12-16 stukken*

Totale gaartijd : ca. 19-21 minuten
Servies : springvorm (diameter ca. 28 cm.)

Ingrediënten

200	*g*	*meel*
1	*theel.*	*bakpoeder*
100	*g*	*suiker*
1	*pakje*	*vanillesuiker*
1	*mesp.*	*zout*
1		*ei*
3-4	*druppels*	*bittere amandelolie*
125	*g*	*boter*
1	*theel.*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
50	*g*	*gehakte hazelnoten*
600	*g*	*appels (Boskoop ca. 3-4 stuks)*
		kaneel
2		*eieren*
1	*mesp.*	*zout*
4	*eetl.*	*suiker*
1	*pakje*	*vanillesuiker*
4	*eetl.*	*Calvados (appelbrandewijn)*
1 1/2	*eetl.*	*zetmeel*
125	*g*	*crème double*
		poedersuiker om te bestuiven

Toebereiding:

1. Het meel met de bakpoeder vermengen. Suiker, vanillesuiker, zout, ei, bittere amandelolie en boter toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een gelijkmatig deeg kneden. Het deeg toedekken en ca. 30 minuten koud weg etten.
2. De vorm invetten, het deeg tussen twee lagen folie uitrollen en in de vorm leggen. Daarbij een ca. 3 cm hoge rand vormen.
3. De hazelnoten over de deegbodem verdelen.
4. De appels schillen, in vier stukken delen, het klokhuis verwijderen en in schijfjes snijden. De appelschijfjes dakpanachtig op de hazelnoten leggen en dun met kaneel bestuiven.
6. De eieren scheiden. Het eiwit stijf kloppen, er een mespuntje zout en 1 eetl. suiker doorstrooien. Het eigeel, de resterende suiker en de vanillesuiker schuimig kloppen, Calvados, zetmeel en crème double toevoegen en erdoor kloppen. Het stijfgeklopte eiwit eronder scheppen en de massa gelijkmatig over de appelschijven verdelen. Op een laag rooster bakken. (Met dit recept maakt u een cake van 1,3 kg).

AUTO COOK Nu. 6 (R-933) of

Onmiddellijke aktietoets (R-963)

Tip:
De taart in de vorm laten afkoelen en voor het serveren met poedersuiker bestrooien.

Duitsland

Kwarktaart

Käsekuchen — *Levert ca. 12-16 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 41-48 minuten
Servies: springvorm (diameter ca. 28 cm)

Ingrediënten

250	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder (3 g)*
125	*g*	*boter of margarine*
30	*g*	*suiker*
1		*eigeel*
1-2	*EL*	*water*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
750	*g*	*kwark, 20 % v.i.dr.*
300	*g*	*suiker*
3		*eigeel*
1		*pakje vanillepudding-poeder (40 g)*
125	*ml*	*melk*
30	*g*	*rozijnen, gewassen*
4		*eiwit*

Toebereiding

1. Het meel met het bakpoeder mengen. De boter, de suiker, het eigeel en het water toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De vorm invetten, het deeg uitrollen en in de vorm leggen. De rand licht omhoogtrekken. Met de vorm meerdere keren in het deeg prikken en het deeg op de lage roosterstand voorbakken.

11-14 min. 270 W/230° C

3. De kwark met de suiker, het eigeel, het puddingpoeder, de melk en de rozijnen goed doorroeren.
4. Het eiwit stijfkloppen en erdoor mengen. De kwarkmassa gelijkmatig over het deeg verdelen. Op de lage roosterstand bakken.

30-34 min. 270 W/180° C

5. De kwarktaart laten afkoelen en vervolgens uit de vorm halen.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Frankrijk

Perenkoek

Tarte aux poires — *Levert ca. 12-14 stuks op*

Totale gaartijd: ca. 18-23 minuten
Servies: ronde bakvorm (diameter ca. 28 cm)
schaal met deksel erop (inhoud 2 l)
kleine schaal met deksel

Ingrediënten

150	*g*	*meel*
75	*g*	*boter of margarine*
30	*g*	*poedersuiker*
1		*snufje zout*
1		*ei*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
250	*ml*	*melk*
1		*snufje zout*
2		*eigeel*
20	*g*	*suiker*
1/2		*pakje vanillesuiker (5 g)*
1	*EL*	*maizena*
540	*g*	*peren uit blik, uitgelekt*
120	*g*	*kruisbessengelei*
1	*EL*	*geconfijte vruchten*
1	*EL*	*amandelblaadjes*

Toebereiding

1. Het meel, de boter, de poedersuiker, het zout en het ei met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De bakvorm invetten. Deeg uitrollen en in de vorm leggen. De randen een beetje omhoogdrukken. Het deeg met een vork meerdere keren inprikken. Op de lage roosterstand bakken.

9-11 min.		270 W/230° C
5-7 min.		230° C

3. Het deeg uit de vorm nemen en op een taartrooster laten afkoelen.
4. De melk en het zout in de schaal verhitten met deksel erop.

ca. 2 min.		900 W

5. Het eigeel met de suiker en de vanillesuiker zo lang roeren tot er een lichte crème ontstaat. De maizena erdoor roeren. De hete melk er langzaam bijgieten. Het mengsel in de schaal terug gieten en met deksel erop garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

1-2 min.		900 W

6. Het deeg met de creme instrijken. De uitgelekte peren hierop verdelen. De kruisbessengelei in de kleine schaal doen en met deksel erop verhitten.

ca. 1 min.		900 W

7. De peren hiermee besprenkelen en met de geconfijte vruchten en amandelblaadjes garneren.

Tip:
U dient de bodem pas kort voor het serveren te beleggen, zodat deze niet doorweekt raakt.

Duitsland

Viervruchtentaart

Vierfruchttorte — *Levert ca. 12 -16 stukken op*

Zie foto pagina 39
Totale gaartijd: ca. 18-25 minuten
Servies: ronde vruchtentaartvorm
(diameter ca. 28 cm)
2 schalen met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

75	*g*	*boter of margarine*
75	*g*	*suiker*
1	*TL*	*vanille-essence*
2		*eieren*
150	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder (3 g)*
4	*EL*	*melk*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
150	*g*	*marsepeinmassa*
1/2		*pakje vanillepuddingpoeder (20 g)*
2	*EL*	*suiker (20 g)*
250	*ml*	*melk*
1		*banaan (100 g, in schijfjes)*
50	*g*	*druiven, gehalveerd, ontpit*
150	*g*	*mandarijnen, uitgelekt, uit blik*
100	*g*	*perziken, uitgelekt, uit blik, in partjes*
1		*pakje taartgelatinepoeder (11 g), blank*
250	*ml*	*helder vruchtensap*

Toebereiding

1. De boter, de suiker, de vanille-essence en de eieren met een handmixer ca. 3 min. lang tot een crèmige massa kloppen. Het meel mengen met het bakpoeder. Het meel en de melk afwisselend door de botermassa kloppen.
2. De vorm invetten en het deeg hierin gelijkmatig verdelen. Het deeg op de lage roosterstand bakken.

10-12 min.		270 W/230° C
2-3 min.		230° C

De taartbodem uit de vorm kantelen en laten afkoelen.

3. De marsepeinmassa tussen twee folies uitrollen zodat deze de grootte van de taartbodem heeft. Op de taartbodem leggen.
4. Het puddingpoeder met de suiker en de melk in een schaal doen. Goed roeren zodat er geen klonten ontstaan, deksel erop en garen. Tussendoor en aan het einde één keer doorroeren.

3-4 min.		900 W

5. De pudding op de taartbodem strijken. Het fruit hierop verdelen.
6. Het taartgelatinepoeder in vruchtensap oplossen, in de schaal doen en garen. Tussendoor en aan het eind goed doorroeren.

4-6 min.		450 W

De gelatine op de vruchten verdelen en laten afkoelen.

Tip:
De marsepein smaakt bijzonder intensief, wanneer u de taart een paar uur laat staan.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Duits

Kwarkbladerdeeg-gebak

Quarkblätterteig-Gebäck *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 15-18 minuten
Servies: bakplaat (diameter ca. 30 cm)
bakpapier

Ingrediënten

200	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder (3 g)*
200	*g*	*magere kwark*
200	*g*	*boter*
1		*snufje zout*
		confiture voor de vulling
1		*eiwit*
1		*eigeel*
1	*EL*	*water*
		poedersuiker

Toebereiding

1. Het meel met het bakpoeder mengen. De magere kwark, de boter en het zout toevoegen en met de kneedhaak van een handmixer tot een deeg kneden. Het deeg afdekken en 30 min. op een koude plaats neerzetten.
2. De helft van de deeg op een met meel bestrooit werkblad ca. $^1/_2$ cm dik uitrollen. Het deeg in acht kwadraten snijden (ca. 12 x 12 cm) en elk met een theelepel confiture vullen.
3. De deegranden met eiwit instrijken en over elkaar leggen, zodat er een driehoek ontstaat.
4. Het bakpapier op de bakplaat leggen. Het eigeel door het water roeren, de gebakjes hiermee instrijken en op de bakplaat leggen. Op de lage roosterstand bakken.

15-18 min.		230° C

5. De overige 6 kwadraten voorbereiden en afbakken. Na het afkoelen met poedersuiker bestuiven.

Tip:
Probeert u ook eens andere vullingen zoals bijvoorbeeld noten, amandel, marsepein of kwark, hele vruchten, compôte of pikante vullingen.

Oostenrijk

"Gugelhupf" (tulband)

Levert ca. 16 stukjes op

Zie foto pagina 40
Totale gaartijd: ca. 16-20 minuten
Servies: tulbandvorm (diameter ca. 22 cm)

Ingrediënten

1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
170	*g*	*boter of margarine*
140	*g*	*poedersuiker*
4		*eigeel*
40	*g*	*amandelstukjes*
40	*g*	*rozijnen, gewassen een beetje geraspte citroenschil*
4		*eiwit*
280	*g*	*meel*
1		*pakje bakpoeder (15 g)*

Toebereiding

1. De tulbandvorm invetten.
2. De boter en de poedersuiker met een handmixer kloppen tot dat er een crèmige massa ontstaat. Het eigeel er geleidelijk doorroeren. De amandelstukjes, de rozijnen en de geraspte citroenschil toevoegen. Goed doorroeren.
3. Het eiwit stijfkloppen en toevoegen. Het meel en het bakpoeder mengen, boven de schaal zeven en alles voorzichtig door elkaar mengen.
4. Het deeg in de vorm doen en op de lage roosterstand bakken.

AUTO COOK Nu. 6 (R-933)		of
Onmiddellijke aktietoets		(R-963)

Spanje

Amandeltaart

Tarta de almendras *Levert ca. 12 stukken op*

Totale gaartijd: ca. 28-33 minuten
Servies: springvorm (diameter ca. 24 cm)

Ingrediënten

2		*bladerdeegplaten (200 g) bevroren*
1	*TL*	*boter of margarine voor het invetten van de vorm*
100	*g*	*boter of margarine*
100	*g*	*suiker geraspte schil van een citroen*
4		*eieren*
1/2	*EL*	*kaneel*
200	*g*	*gemalen amandelen*

Toebereiding

1. De oven of 230° C vorverwarmen. Het bladerdeeg volgens de aanwijzing op de verpakking ontdooien. De vorm invetten.
2. Het bladerdeeg op springvormformaat uitrollen en in de vorm eggen. Met de vork er meerdere keren inprikken en op de age roosterstand voorbakken.

8-10 min.		230° C

3. De boter en de suiker met een handmixer tot een crèmige massa kloppen. De eieren geleidelijk toevoegen en erdoor kloppen. De geraspte citroenschil en de kaneel toevoegen. De amandelen er geleidelijk doorroeren.
4. De amandelmassa op het bladerdeeg verdelen en op de lage roosterstand bakken.

20-23 min.		200° C

5. Met poedersuiker bestrooien en serveren.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Spanje

Biscuitrol "arm van de zigeuner"

Brazo gitano — *Levert ca. 8-10 stuks op*

Totale gaartijd: ca. 12-16 min.
Serviesgoed: vierkante vorm (ca. 24 x 24 cm)
bakpapier
schaal met deksel (volume 2 l)

Ingrediënten

4		*eieren*
125	*g*	*suiker*
125	*g*	*meel*
1	*TL*	*bakpoeder (3 g)*
250	*ml*	*melk*
1		*kaneelstokje schil van een citroen*
75	*g*	*suiker*
2	*EL*	*maizena (20 g)*
2		*eigeel*
2	*EL*	*poedersuiker (20 g)*

Toebereiding

1. De eieren en de suiker met een handmixer kloppen tot er een crèmige massa ontstaat en er luchtbellen opstijgen. Het meel mengen met het bakpoeder, eroverheen zeven envoorzichtig doorkloppen.
2. Bakpapier op de vorm leggen, het deeg erop doen en op de lage roosterstand bakken.

   10-12 min. | 270 W/200° C
3. Het biscuitdeeg op een vochtige, met suiker bestrooide theedoek kantelen. Het bakpapier er voorzichtig aftrekken en het deeg meteen van één kant met de theedoek oprollen.
4. 200 ml melk met het kaneelstokje, de citroenschil en de suiker met deksel erop in de schaal verhitten.

   ca. 2 min. | 900 W
5. De resterende melk met de maizena en het eigeel doorroeren. De citroen en de kaneel uit de melk nemen en het maizenamengsel erdoor roeren. Deksel erop en garen. Tussendoor en aan het eind doorroeren.

   ca. 2 min. | 900 W
6. De biscuitrol weer uitrollen, met de crème instrijken en voorzichtig oprollen. Met poedersuiker bestuiven.

Oostenrijk

Linzer Bäckerei

Voldoende — *voor ca. 70 koekjes*

Totale gaartijd: ca. 12-15 minuten
Servies: ronde bakplaat (diameter ca. 30 cm)
bakpapier

Ingrediënten

280	*g*	*bloem*
210	*g*	*boter*
100	*g*	*suiker*
100	*g*	*amandelen, ongeschild en geraspt*
1		*eigeel*
25	*ml*	*citroensap (1/2 citroen)*
		een beetje kaneel

Toebereiding

1. Alle ingrediënten tot een zandtaartdeeg kneden en 1 uur in de koelkast plaatsen.
2. Het deeg ca. 3 mm dik uitrollen en met een ronde vorm met een diameter van ca. 5 cm uitsteken. De bakplaat chocolade met bakpapier bedekken, hierop 12 koekjes leggen.
   Op de lage roosterstand bàkken.

   12-15 min. | 230° C

   Na het bakken de koekjes laten afkoelen. Pas dan van het papier afnemen.

Tip:
U kunt de koekjes half met een couverture van pure bedekken.

Oostenrijk

Chocolade met slagroom

Schokolade mit Sahne — *voor 1 portie*

Totale gaartijd: ca. 1 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

150	*ml*	*melk*
30	*g*	*blokchocolade*
30	*ml*	*slagroom*
		chocoladestrooisel

Toebereiding

1. De melk in de kop gieten. De blokchocolade raspen, aan de melk toevoegen, doorroeren en verhitten. Tussendoor nogmaals omroeren.

   ca. 1 min. | 900 W
2. De slagroom stijfkloppen, op de chocolademelk doen en met chocoladevlokken gegarneerd serveren.

Oostenrijk

"Wiener Milchkaffee"

Voor 1 portie

Totale gaartijd: ca. $1^1/_2$-2 minuten
Servies: grote kop (inhoud 200 ml)

Ingrediënten

1		*eigeel*
1	*EL*	*suiker*
75	*ml*	*melk*
75	*ml*	*water*
2	*TL*	*oploskoffie*
20	*ml*	*rum*

Toebereiding

1. Alle ingrediënten behalve de rum in het kopje doen en goed doorroeren. Verhitten en tussendoor een keer doorroeren.

   $1^1/_2$ - 2 min. | 900 W
2. De rum in het hete drankje gieten.

TAARTEN, BROOD, DESSERTS EN DRANKEN

Nederland

Vuurdrank

voor 10 porties

Totale gaartijd: ca. 7-10 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)

Ingrediënten

500	*ml*	*witte wijn*
500	*ml*	*rode wijn, droog*
500	*ml*	*rum, 54 vol.- %*
1		*onbehandelde sinaasappel*
3		*kaneelstokjes*
75	*g*	*suiker*
10	*TL*	*kandijsuiker*

Toebereiding

1. De alcohol in de schaal gieten. De sinaasappel dun schillen en de sinaasappelschil met de kaneel en de suiker aan de alcohol toevoegen. De vuurdrank met deksel erop verhitten.

8-10 min.		900 W

De sinaasappelschil en de kaneel er uitnemen. In de grogglazen elk één theelepel kandij doen, de vuurdrank erin gieten en serveren.

Groot - Brittannië

Frambozenjam

Raspberry Jam *Voor 30 porties*

Totale gaartijd: ca. 14-19 minuten
Servies: Schaal met deksel (inhoud 2 l)
Confiturepotten
Inmaakpapier

Ingrediënten

500	*g*	*frambozen*
250	*g*	*geleisuiker (2:1)*

Toebereiding

1. De frambozen wassen en met de mixer of de pureerstaaf pureren. In de schaal doen en met deksel erop verhitten.

4-5 min.		900 W

2. De suiker er doorheen roeren en nogmaals met deksel erop garen.

7-8 min.		270 W

3. De confiturepotten grondig reinigen, de confiture er indoen en meteen met inmaakpapier afsluiten.

Tip:
U kunt ook ontdooide diepvries-vruchten gebruiken.

Zwitserland

Appel-chutney met rozijnen

Apfel-Chutney mit Rosinen *Voor 30 porties*

Totale gaartijd: ca. 22-28 minuten
Servies: schaal met deksel (inhoud 2 l)
Kleine wekflessen of confiturepotten, inmmaakpapier

Ingrediënten

4		*harde appelen (500 g), geschild en in stukjes gesneden*
1		*kleine pompoen (200 g), in stukjes*
3		*uien (150 g), fijn gehakt*
50	*g*	*pruimen, gedroogd en van pit ontdaan*
250	*g*	*rozijnen*
1	*TL*	*jeneverbessen*
		zout
		zwarte peper, gemalen
150	*ml*	*witte wijn*
100	*ml*	*appelazijn*
250	*g*	*suiker*

Toebereiding

1. Alle ingrediënten behalve de suiker in een schaal doen en met deksel erop verhitten. Tussendoor doorroeren.

9-11 min.		900 W

2. De suiker door de vruchten roeren en met deksel erop doorgaren.

3-5 min.		900 W
10-12 min.		450 W

3. De glazen potten zorgvuldig reinigen en afdrogen. De chutney erin doen en met inmaakpapier afsluiten.

Tip:
Deze chutney past voortreffelijk bij vleesfondue, gegrild vlees en rijstgerechten.

CHE COSA SONO LE MICROONDE?

Le microonde, come del resto anche quelle radio e televisive, sono delle onde elettromagnetiche.
Nei forni a microonde le microonde prodotte da un cosiddetto "magnetron" fanno oscillare le molecole d'acqua presenti negli alimenti. Tale moto oscillatorio provoca un attrito tra le molecole con conseguente generazione di calore sufficiente per scongelare, riscaldare o cuocere le vivande.
Il mistero dei brevi tempi di cottura è subito svelato se si tiene conto che le microonde penetrano nell'alimento da tutti i lati. Lo sfruttamento di energia è pertanto ottimale, al contrario di quanto avviene sui normali piani di cottura, dove il calore prodotto dalla fiamma o dalla piastra elettrica proviene da sotto e deve attraversare la pentola prima di arrivare con sufficiente intensità al cibo da cuocere. Tale processo provoca un'elevata perdita di tempo e di energia.
Alimenti - Le microonde vengono assorbite
Metallo - Le microonde vengono riflesse

PROPRIETÀ DELLE MICROONDE

Le microonde attraversano tutti i materiali non metallici quali vetro, porcellana, ceramica, plastica, legno e carta, motivo per cui questi materiali non si riscaldano mai nei forni a microonde. I contenitori fatti di questi materiali ed usati per contenere le vivande si riscaldano solo indirettamente come risultato del calore generato dalle vivande stesse, le quali invece assorbono le microonde e si riscaldano.
I metalli invece sono una barriera contro le microonde e le riflettono, per cui i contenitori di metallo non sono normalmente adatti alla cottura nei forni a microonde, anche se talvolta tale proprietà riflettente può essere sfruttata positivamente, ad esempio per scongelare o cuocere cibi che, a causa della loro conformazione piuttosto irregolare, devono essere coperti in alcuni punti con della carta d'alluminio per evitare che si cuociano eccessivamente o addirittura si brucino. Attenersi alle istruzioni fornite a tale proposito in questo ricettario.
Vetro, porcellana, ceramica, plastica, carta, ecc. - Vengono attraversati dalle microonde

FUNZIONI DEL SUO NUOVO FORNO A MICROONDE

FUNZIONAMENTO A MICROONDE

Attivando il funzionamento a microonde del Suo nuovo forno Kombi, Lei potrà ad esempio riscaldare molto rapidamente pietanze o bevande, oppure fondere burro o cioccolato in un attimo.
Le microonde sono anche estremamente adatte allo scongelamento degli alimenti.
In molti casi è tuttavia preferibile utilizzare le microonde assieme all'aria calda o alla griglia (funzionamento misto). Si ha così la possibilità di portare a cottura e contemporaneamente rosolare i cibi in brevissimo tempo. Rispetto ai tradizionali metodi di cottura in forno, il tempo di preparazione è solitamente molto più breve.

FUNZIONAMENTO MISTO (MICROONDE PIÙ ARIA CALDA O GRIGLIA)

L'uso congiunto delle due modalità di funzionamento consente di combinare in modo intelligente i vantaggi offerti dal Suo forno.
Lei ha quindi la possibilità di scegliere fra microonde + aria calda (ideale per arrosti, pollame, sformati, pizza, pane e torte) e microonde + griglia (perfetto per arrosti veloci, arrosti, pollame, cosce di pollo, spiedini, toast al formaggio e piatti gratinati).
L'uso del funzionamento misto consente di portare a cottura e contemporaneamente di rosolare i cibi. Il vantaggio consiste nel fatto che l'aria calda o il calore della griglia chiudono rapidamente i pori dello strato superficiale dell'alimento. Le microonde provvedono ad assicurare una cottura breve e delicata.
L'alimento si mantiene succoso all'interno e diventa croccante esternamente.

FUNZIONAMENTO AD ARIA CALDA

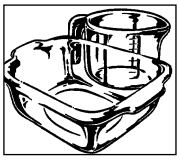
E' anche possibile avvalersi dell'aria calda senza per questo dover attivare il funzionamento a microonde. I risultati sono corrispondenti a quelli prodotti da un forno di tipo tradizionale.
L'aria circolante riscalda rapidamente la parte esterna dell'alimento in modo che, per esempio, la carne non venga privata della suo sostanza e il cibo sottoposto a cottura non asciughi.
Tale processo di sigillatura fa sì che le pietanze si mantengano saporite e arrivino a cottura in un tempo più breve rispetto ai forni tradizionali con calore proveniente dall'alto e dal basso.

FUNZIONAMENTO GRIGLIA

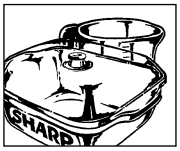
Il Suo forno è provvisto di griglia al quarzo che può essere utilizzata, senza microonde, alla pari di qualsiasi altra normale griglia per gratinare o grigliare in breve tempo i vari piatti.

LE STOVIGLIE ADATTE PER IL FUNZIONAMENTO A MICROONDE

VETRO E VETRO-CERAMICA



Tutti i tipi di stoviglie in vetro pirofilo sono perfettamente adatti all'uso nel forno a microonde, consentendo inoltre anche di osservare facilmente la cottura dei cibi. Le stoviglie usate non dovranno essere tuttavia in vetro a contenuto metallico (cristallo al piombo) oppure con guarnizioni o rivestimenti metallici (bordo dorato, blu cobalto).



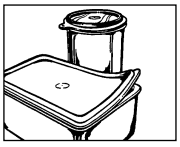
CERAMICA

Materiale generalmente adatto al forno a microonde benché sia smaltato, altrimenti il materiale assorbe l'umidità dei cibi, la quale a sua volta produce un riscaldamento interno del contenitore ceramico che si può dunque spezzare. Se non si è sicuri dell'idoneità di una particolare stoviglia in ceramica alla cottura in forno a microonde basta eseguire la prova d'idoneità descritta (a pag I-3).

PORCELLANA

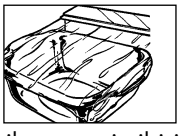
Materiale perfettamente adeguato alla cottura in forno a microonde. Usare solamente stoviglie in porcellana senza contenuto metallico o rivestimenti e guarnizioni in oro o argento.

PLASTICA



Le stoviglie in plastica resistenti al calore sono adatte allo scongelamento, al riscaldamento e alla cottura dei cibi con il forno a microonde. È necessario però attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

CARTA DA CUCINA



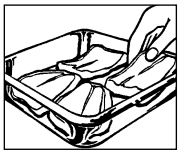
La carta da cucina può essere usata per assorbire l'umidità prodotta quando vengono brevemente scaldate vivande come, ad esempio, il pane o i cibi impanati. Adagiare la carta sul piatto girevole e sotto il cibo da riscaldare, la cui superficie rimarrà così asciutta e croccante. Usandola invece per coprire le vivande ricche di grassi, si eviteranno gli schizzi di grasso durante la cottura o il riscaldamento.

PELLICOLA PER LA COTTURA IN FORNO A MICROONDE

Questo tipo di pellicola o quella resistente al calore sono perfettamente adatte per coprire o accartocciare i cibi da cuocere nel forno a microonde. È necessario però attenersi alle indicazioni del fabbricante.

TUBOLARE DI PELLICOLA DA FORNO

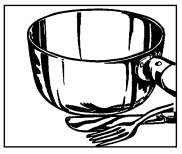
Può essere usato per la cottura con il forno a



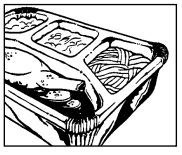
microonde. Evitare di chiuderne le estremità con dei fermagli in metallo, perché riscaldandosi potrebbero fondere la pellicola. Usate invece dello spago, praticando con una forchetta vari fori nella pellicola. Gli incarti per alimenti che non sono resistenti al calore non devono essere usati nei forni a microonde.

METALLO

Di regola, è sconsigliabile usare contenitori in metallo,



perché respingono le microonde, impedendo loro di raggiungere la vivanda. A volte però può essere utile sfruttare tale proprietà del metallo, coprendo alcune parti della vivanda in forno con delle strisce di carta d'alluminio al fine di evitare che si scongelino o cuociano troppo



rapidamente (per esempio nel caso delle ali di pollo).

Gli spiedini in metallo o le vaschette in alluminio (usate ad esempio per contenere i piatti precotti) sono utilizzabili. Le loro dimensioni dovranno essere tuttavia ridotte rispetto a quelle della vivanda. Nel caso della vaschetta di alluminio ad esempio, essa dovrà essere riempita per $^{2}/_{3}$ o $^{3}/_{4}$. Si consiglia comunque di trasferire la vivanda in un contenitore adatto alla cottura in forno a microonde.

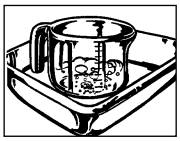
Nell'uso delle vaschette in alluminio o di altri contenitori in metallo, assicurarsi che il contenitore si trovi ad almeno 2,0 cm dalle pareti interne del forno, in modo da evitare che vengano danneggiate dalle scintille eventualmente generate dalle microonde respinte dal metallo.

Si raccomanda di non usare stoviglie con rivestimenti, guarnizioni o inserti metallici, come per esempio viti, nastri o impugnature.

UTENSILI ADATTI

PROVA D'IDONEITÈ PER GLI UTENSILI

Per assicurarsi che le stoviglie che s'intende usare siano effettivamente adatte all'uso in forno a microonde,



eseguire la seguente prova d'idoneità: mettere la stoviglia in forno assieme ad un bicchiere contenente circa 150 ml d'acqua e posizionato vicino o sulla stoviglia stessa. Regolare il forno alla massima potenza e farlo funzionare per circa 1 o 2 minuti. Ritirare la stoviglia dal forno. Se è ancora fredda o leggermente tiepida è adatta alle microonde. Si raccomanda di non sottoporre a questa prova i contenitori in plastica, perchè potrebbero fondere.

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA COMBINATA

Le stoviglie resistenti al calore e adatte all'uso nel forno a microonde, come quelle in porcellana, ceramica o vetro, si possono in genere utilizzare anche per la cottura combinata (microonde e convezione, microonde e grill). Si tenga presente, comunque, che il contenitore può raggiungere temperature estremamente elevate a causa del riscaldamento della griglia o dell'azione dell'aria calda. Le stoviglie e la pellicola in plastica non sono adatte per la cottura combinata.

Non utilizzare carta da forno o da cucina, perché possono surriscaldarsi e prendere fuoco.

METALLO

Di regole, non è consigliabile usare contenitori in metallo, fatta eccezione per gli stampi smaltati che consentono anche di dorare in modo uniforme sui bordi cibi quali pane, dolci e torte salate. Attenersi scrupolosamente a quanto indicato riguardo alla stoviglia adatta per le microonde. Al fine di evitare la formazione di scintille si consiglia di collocare un piatto di porcellana tra la stoviglia di metallo e la graticola, in modo che faccia da isolante. Nel caso in cui si noti la comparsa di scintille, non utilizzare più questi materiali per la **COTTURA COMBINATA.**

LA STOVIGLIA ADATTA PER LA COTTURA ALLA GRIGLIA E A CONVEZIONE

Per cuocere alla griglia o a convezione senza utilizzare le microonde si può utilizzare la stoviglia generalmente adatta anche per forni o griglie di tipo tradizionale.

CONSIGLI E TECNICHE DI COTTURA

PRIMA DI COMINCIARE...

Per facilitare l'uso del forno a microonde, vengono sintetizzati qui di seguito alcuni dei consigli e dei suggerimenti più utili: Il forno a microonde deve essere acceso solo dopo aver collocato la vivanda nel vano di cottura.

IMPOSTAZIONE DEI TEMPI

I tempi necessari per lo scongelamento, il riscaldamento o la cottura sono di regola molto minori di quelli richiesti per esempio con una cucina o un forno convenzionali. Pertanto è importante che nell'esecuzione delle ricette ci si attenga scrupolosamente ai tempi indicati, impostando preferibilmente tempi più brevi che più lunghi. Dopo ogni cottura controllare lo stato delle vivande. È preferibile dover cuocere ancora per un po' le vivande che rischiare di scuocerle.

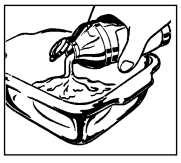
CONSIGLIE TECNICHE DI COTTURA

TEMPERATURA DEI CIBI

I tempi da impostare per lo scongelamento, il riscaldamento e la cottura dei cibi sono in funzione della temperatura degli stessi prima di essere messi in forno. I cibi surgelati o conservati in frigorifero necessiteranno di tempi di cottura più lunghi di quelli tenuti a temperatura ambiente. Per il riscaldamento e la cottura dei cibi, si presuppongono temperature normali di conservazione (temperatura in frigo: circa 5° C, temperatura ambiente: circa 20° C). Per lo scongelamento di cibi surgelati si presuppone una temperatura di conservazione di - 18° C.

Il **popcorn** può essere preparato nel forno a microonde solamente usando gli appositi recipienti. Attenersi esattamente alle indicazioni del fabbricante. Non usare recipienti di carta o di vetro.

Il forno a microonde non è adatto per la cottura di



uova ancora nel guscio. Il calore infatti produce un eccesso di pressione all'interno del guscio dell'uovo che potrebbe così farlo "esplodere". Prima della cottura rompere la pellicola che contiene il tuorlo. Si raccomanda di non scaldare **olio o grasso** per friggere nel forno a microonde. Dato che non è possibile controllarne la temperatura, potrebbero cominciare a schizzare dal recipiente.

Si raccomanda di non scaldare recipienti chiusi, come vasetti in vetro o altri contenitori con coperchio, nel forno a microonde. Il calore può produrre un aumento di pressione all'interno del recipiente e mandarlo in frantumi. (Eccezione: cottura di conserve).

TEMPI DI COTTURA

Tutti i tempi indicati nel presente ricettario vengono forniti esclusivamente a titolo indicativo. Sono soggetti a variazione a seconda della temperatura, del peso e della consistenza (contenuto idrico, di grassi, ecc.) dei cibi.

SALE, SPEZIE ED ERBE

Rispetto alla cottura eseguita con metodi convenzionali, i cibi cotti nel forno a microonde mantengono meglio le loro proprietà organolettiche. Pertanto consigliamo di usare in genere poco sale, mettendolo preferibilmente a cottura terminata. Il sale infatti assorbe umidità, asciugando eccessivamente così la superficie del cibo infornato. Spezie ed erbe possono essere usate invece come sempre.

PROVE DI COTTURA

Il grado di cottura dei cibi nel forno a microonde può essere controllato come per i metodi di cottura convenzionali.

- Termometro per alimenti: ogni cibo, al termine del riscaldamento o della cottura, ha una determinata temperatura interna, in base alla quale si può controllare se il riscaldamento o la cottura sono terminati.
- Forchetta: il punto di cottura del pesce può essere facilmente controllato usando una forchetta. Se la polpa non ha più un aspetto trasparente e si stacca facilmente dalle lische il pesce è cotto al punto giusto. Se invece la polpa si presenta troppo asciutta e fibrosa il pesce è scotto.
- Stuzzicadenti o spiedino di legno: il punto di cottura del pane o dei dolci cotti in forno può essere controllato infilandovi per esempio uno stuzzicadenti o uno spiedino di legno. Se questi, una volta estratti, sono asciutti e non hanno attaccati resti d'impasto, si può considerare terminata la cottura.

CONTROLLO DELLA COTTURA CON IL TERMOMETRO PER ALIMENTI

Ogni vivanda ha, al termine della cottura, una determinata temperatura interna, la quale indica che la vivanda stessa è cotta al punto giusto e può essere tolta dal forno. La temperatura interna può essere misurata mediante l'apposito termometro per alimenti. La tabella seguente riporta le temperature interne delle principali vivande.

TABELLA: per il controllo della cottura con il termometro per alimenti

Vivanda	Temperatura interna al termine della cottura	Temperatura interna dopo ca. 10/15 minuti di riposo in forno
Bevande (caffè, tè, acqua, ecc.)	65-75° C	
Latte	75-80° C	
Minestre	75-80° C	
Stufati	75-80° C	
Pollame	80-85° C	85-90° C
Carne di agnello		
al sangue	70° C	70-75° C
ben cotta	75-80° C	80-85° C
Rosbif		
al sangue	50-55° C	55-60° C
medio cotto	60-65° C	65-70° C
ben cotto	75-80° C	80-85° C
Carne di suino e vitello	80-85° C	80-85° C

AGGIUNTA D'ACQUA

Le verdure e gli altri cibi ad alto contenuto idrico possono essere cotti senza o con poca aggiunta d'acqua. In tal modo verranno mantenute le proprietà vitaminiche e i minerali degli alimenti.

ALIMENTI DOTATI DI PELLE O BUCCIA

La superficie di alimenti come salsicce, würstel, carne avicola, patate lesse con la buccia, pomodori, mele, giallo d'uovo e simili dovrà essere forata con una forchetta o uno stuzzicadenti in modo che il vapore accumulatosi possa fuoriuscire senza rompere la pelle o la buccia.

ALIMENTI GRASSI

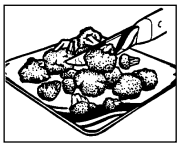
La carne con una certa quantità di grasso cuoce più rapidamente della carne magra. Pertanto è consigliabile coprire con della carta di alluminio le parti grasse oppure metterle in forno volte verso il basso, per far sì che l'intero pezzo di carne cuocia uniformemente.

COME SBOLLENTARE LE VERDURE

Prima di mettere le verdure nel frigorifero o nel congelatore è consigliabile sbollentarle, per conservarne le qualità naturali e il sapore.
Procedimento: Lavare prima le verdure e tagliarle a pezzi. Mettere 250 g di verdure in un recipiente coperto assieme a circa 275 ml d'acqua, facendoli scaldare in forno per circa 3-5 minuti. Togliere il recipiente dal forno e immergere le verdure in acqua ghiacciata, asciugarle, metterle negli appositi sacchetti ermetici per surgelamento e metterle nel congelatore.

COTTURA DI CONSERVE DI FRUTTA O DI VERDURE

Cuocere nel microonde per conservare frutta o verdure è



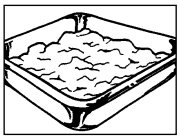
rapido e facile. Nella maggior parte dei negozi di casalinghi si possono trovare i vasetti in vetro con i relativi accessori (anelli in gomma, fermagli di chiusura in plastica) adatti per la cottura in forno a microonde. Attenersi alle rispettive indicazioni del fabbricante.

PICCOLE E GROSSE QUANTITÀ

I tempi di durata validi per il forno a microonde dipendono dalla quantità e dalle dimensioni degli alimenti da cucinare, riscaldare o scongelare. Le porzioni piccole impiegano dunque meno tempo di quelle di una certa consistenza. In linea di massima comunque vale la regola seguente:
DOPPIA QUANTITÀ = DOPPIA DURATA
MEZZA QUANTITÀ = MEZZA DURATA

RECIPIENTI DAL BORDO ALTO E DAL BORDO BASSO

A parità di capienza, la cottura in recipienti con il bordo



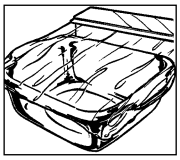
alto richiede più tempo die quella in contenitori bassi. Pertanto consigliamo di usare stoviglie larghe e dal bordo basso per ridurre i tempi di cottura, impiegando i recipienti a bordo alto solo per cibi che possono traboccare con facilità (pasta, riso, latte, ecc.).

RECIPIENTI TONDI E OVALI

Nei recipienti tondi e ovali la cottura dei cibi è più uniforme che nei recipienti quadrangolari, perchè l'energia delle microonde si concentra negli angoli producendo così maggior calore che al centro.

QUANDO COPRIRE I CIBI DURANTE LA COTTURA

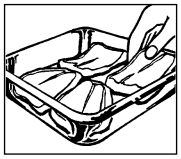
Per garantire che il cibo trattenga maggiormente



l'umidità, riducendo così il tempo di cottura, basta coprirlo con un coperchio o semplicemente con della pellicola adatta per il forno a microonde. Per i piatti che richiedono la doratura esterna del cibo (come ad esempio gli arrosti), si consiglia di non coprire il recipiente di cottura. Agire dunque come per la cottura normale, coprendo o lasciando scoperti i cibi che, anche usando metodi di cottura convenzionali, vengono coperti o meno.

CIBI DI CONSISTENZA E FORMA IRREGOLARE

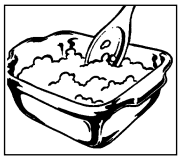
Distribuire i cibi che hanno una consistenza non



uniforme avendo cura di lasciare le parti più spesse e compatte verso l'esterno. Per le verdure (come ad esempio i broccoletti) mettere invece i gambi verso l'esterno. Le parti più consistenti, che cuociono più lentamente, vengono investite maggiormente dalle microonde se poste sui lati. In questo modo si garantirà una cottura uniforme di quanto in forno.

MESCOLAMENTO

Per garantire che le vivande vengano riscaldate



gradualmente e inmodo uniforme è necessario rimestarle, poichè le microonderiscaldano prima le zone esterne e non sono quindi in grado digarantire automaticamente il riscaldamento uniforme degli alimenti.

DISPOSIZIONE

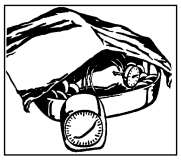
Le singole porzioni (stampini da budino, tazze, patate, ecc.) dovranno essere disposte in cerchio lungo la circonferenza del piatto girevole, lasciando spazio sufficiente tra le singole unità per consentire alle microonde di penetrare da tutti i lati.

RIVOLTAMENTO

I cibi di media grandezza, come per esempio gli hamburger e le bistecche, vanno rivoltati durante la cottura almeno una volta, al fine di ridurne il tempo di cottura. Anche nel caso di arrosti di carne o di pollo sarà necessario rivoltarli per evitare che la parte rivolta verso l'alto si secchi.

RIPOSO IN FORNO

Nella cottura con il forno a microonde è importante



lasciare il cibo in forno per alcuni minuti a cottura ultimata. Quasi tutti i cibi che vengono scongelati, riscaldati o cotti nel forno a microonde devono riposare per consentire che il calore e l'umidità presenti si distribuiscano uniformemente.

COMO RISCALDARE LE VIVANDE

- I piatti pronti in vaschette di alluminio vanno trasferiti su piatti o in altri contenitori prima di essere riscaldati.
- LTogliere il coperchio dei recipienti chiusi ermeticamente prima di metterli in forno. Coprire la vivanda con della pellicola per la cottura in forno a microonde, oppure con un piatto o l'apposita campana (ottenibile nei migliori negozi di casalinghi). Con ciò si eviterà che la superficie si secchi. Le bevande non hanno bisogno di essere coperte.
- Per scaldare o bollire dei liquidi come l'acqua, il caffè, il tè o il latte, mettere una bacchetta di vetro nel recipiente.
- Per riscaldare piatti di più porzioni, consigliamo possibilmente di mescolarli di tanto in tanto, in modo che il calore si distribuisca uniformemente.
- I tempi di riscaldamento valgono per cibi tenuti ad una temperatura ambiente di circa 20° C. Per i piatti tenuti in frigorifero, il tempo di riscaldamento sarà leggermente più lungo.
- A riscaldamento terminato, lasciare la vivanda nel forno ancora per 1 o 2 minuti, per consentire la distribuzione del calore (riposo in forno).
- I tempi indicati per il riscaldamento dei cibi hanno valore puramente indicativo. Essi possono infatti variare a seconda della temperatura all'introduzione in forno, del peso, del contenuto idrico, del contenuto di grassi e del risultato finale desiderato.

COMO SCONGELARE I CIBI

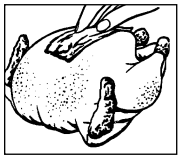
Il forno a microonde è un mezzo ideale per scongelare i cibi. I tempi di scongelamento sono infatti molto più ridotti che con i metodi tradizionali.
Qui di seguito riportiamo ancora qualche suggerimento.
Togliere il surgelato dalla sua confezione e adagiarlo su di un piatto.

CONFEZIONI E CONTENITORI

Per contenere i cibi da scongelare o riscaldare, sono particolarmente adatti i contenitori o le confezioni idonei all'uso in forno a microonde, poichè sono resistenti sia alle temperature minime di surgelazione (fino a -40° C), sia a quelle massime di cottura (fino a +220° C). In questo modo è possibile scongelare, riscaldare e addirittura cuocere le vivande senza doverle necessariamente travasare da un recipiente all'altro.

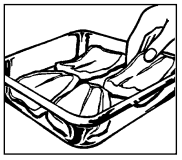
QUANDO COPRIRE IL CIBO DURANTE LO SCONGELAMENTO

Per scongelare cibi poco consistenti, adagiarvi sopra delle strisce di carta stagnola. Qualora la vivanda sia



già parzialmente scongelata a temperatura ambiente sarà bene porvi sopra delle strisce di carta d'alluminio durante lo scongelamento nel forno a microonde per evitare che le parti meno consistenti diventino troppo calde, quando invece quelle di maggior consistenza sono ancora gelate.
Il livello della di potenza di scongelamento sarà preferibilmente basso, in modo che la vivanda scongeli uniformemente. Se viene scelta una potenza troppo elevata, può accadere che la vivanda cuocia in superficie, rimanendo gelata all'interno.

MESCOLARE E GIRARE LE VIVANDE DURANTE LO SCONGELAMENTO



Quasi tutti i cibi devono essere voltati o mescolati durante lo scongelamento. Se vi sono pezzi attaccati l'uno all'altro dal ghiaccio, sarà bene separarli appena possibile cambiandone poi la posizione.

LE VIVANDE IN PICCOLE QUANTITÀ

o di dimensioni ridotte richiedono meno tempo per scongelare. Pertanto consigliamo di suddividere le vivande in piccole porzioni prima di metterle nel frigidaire o nel congelatore, il che consente di risparmiare tempo prezioso durante La fase di preparazione.

LE VIVANDE CHE VANNO SCONGELATE LENTAMENTE

come per esempio le torte, la panna, i formaggi ed il pane, verranno scongelate solo in parte nel forno a microonde. Lo scongelamento verrà proseguito
e portato a termine a temperatura ambiente. Ciò per far sì che le vivande non si riscaldino eccessivamente all'esterno, mentre all'interno sono ancora gelate.

IL TEMPO DI RIPOSO

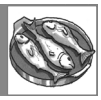
in forno dopo lo scongelamento è di particolare importanza, poichè in effetti lo scongelamento della vivanda prosegue anche in questo lasso di tempo. Nella tabella per lo scongelamento dei cibi che segue vengono riportati i tempi di riposo in forno per le rispettive vivande. I cibi di una certa consistenza devono riposare in forno più a lungo di quelli meno consistenti o a struttura porosa. Se la vivanda non si è sufficientemente scongelata, proseguire la permanenza in forno o prolungare il tempo di riposo. Una volta scongelati gli alimenti vanno utilizzati per intero, evitando quindi di ricongelarli una seconda volta.

COME SCONGELARE E CUOCERE I CIBI

Con il forno a microonde, i cibi surgelati possono essere scongelati e cotti contemporaneamente. Nella tabella seguente vengono riportati alcuni esempi (a pag. I-10). Attenersi alle istruzioni generali valide per il "riscaldamento" e lo "scongelamento" delle vivande.

Per preparare i piatti pronti surgelati, seguire le rispettive istruzioni riportate sulle confezioni dei prodotti, che indicano solitamente i tempi esatti per la cottura in forno a microonde.

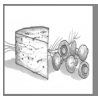
COME CUOCERE CARNE, PESCE E POLLAME



- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi delle rispettive carni, pesci o volatili siano circa della stessa grandezza per garantirne una migliore facilità di cottura.
- Lavare accuratamente la carne, il pesce o il pollame in acqua fredda corrente, asciugandoli poi con un canovaccio o della carta da cucina. Procedere poi alla preparazione.
- La carne di manzo deve essere ben frollata e poco tigliosa.
- Talvolta, anche se i pezzi di carne che messi a cuocere sono circa della stessa grandezza, i risultati di cottura sono diversi. Ciò dipende anche dal tipo di carne, dai diversi contenuti di acqua e di grasso e dalla temperatura della carne prima che venga messa in forno.
- I pezzi di carne, pesce o pollame di una certa grandezza andranno voltati a metà cottura i
- Al termine del tempo di cottura, coprire l'arrosto con della carta d'alluminio e lasciarlo in forno per altri 10 minuti circa. In tal modo non interromperete bruscamente la cottura, dando la possibilità al sugo della carne di distribuirsi e di rendere dunque l'arrosto più tenero al taglio.

COME CUOCERE LA VERDURA FRESCA

- Già all'acquisto accertarsi che i singoli pezzi dei rispettivi generi di verdura siano più o meno delle stesse dimensioni. Tale accorgimento si rivelerà di particolare importanza nella preparazione di piatti in cui le verdure rimangano intere, come ad esempio le patate in camicia.
- Prima d'iniziare la preparazione, lavare e pulire le verdure, quindi pesare la quantità necessaria.
- Aggiungere gli odori ma salare solo dopo la cottura.
- Per ogni 500 g di verdure aggiungere circa 5 cucchiai da minestra di acqua. Le verdure fibrose richiedono più acqua. Nella tabella vengono fornite le indicazioni necessarie (a pag. I-11).
- Le verdure vengono di regola cotte in una zuppiera coperta. Le verdure ricche d'acqua, come per esempio le cipolle o le patate, possono essere cotte senza aggiunta d'acqua, avvolte in carta adatta alla cottura in forno a microonde.
- A metà cottura è consigliabile rivoltare e rimestare le verdure.
- A cottura terminata, far riposare le verdure per circa 2 minuti, prima di toglierle dal forno.
- I tempi di cottura indicati hanno valore puramente indicativo e sono in funzione del peso, della temperatura prima della cottura e della consistenza e struttura del tipo di verdura. Quanto più fresche sono le verdure, meno tempo necessitano per la cottura.



SPIEGAZIONE DEI SIMBOL

POTENZA DEL FORNO A MICROONDE

Questo forno a microonde ha una potenza di 900 W e 5 livelli di potenza.
Per scegliere il livello di potenza occorre attenersi alle indicazioni fornite nel presente ricettario. In generale valgono le seguenti raccomandazioni.

100 % di potenza = 900 Watt
Viene impiegata per cuocere rapidamente i cibi o per riscaldarli, come per esempio nel caso di piatti pronti, bevande calde, verdure, ecc.

70 % di potenza = 630 Watt
Per la cottura prolungata di cibi più compatti, come per esempio gli arrosti, oppure per i cibi che richiedono una cottura lenta, come per esempio le salse di formaggio. Usando una potenza minore eviterete che i cibi liquidi trabocchino e che quelli solidi si brucino sui lati.

50 % di potenza = 450 Watt
Per cibi più compatti, che secondo il metodo tradizionale richiedono una lunga cottura, come per esempio i piatti a base di carne di manzo, conviene ridurre la potenza per prolungare il tempo di cot-tura. In questo modo la carne rimarrà tenera e sugosa.

30 % della potenza = 270 Watt
SCONGELAMENTO
Per scongelare i cibi scegliete un basso stadio di potenza, che vi garantirà uno scongelamento completo ed uniforme. Questo stadio di potenza è particolarmente adatto per la cottura lenta del riso, della pasta e degli gnocchi in acqua non bollente.

10 % di potenza = 90 Watt
Per lo scongelamento delicato, per es. di torte alla panna, Lei dovrà scegliere la graduazione più bassa.

W = WATT

Symbolo	Spiegazione
	Cottura con la grill Consente di gratinare e grigliare una grande varietà di carne, pollame e pesce.
	Cottura a convezione Potrà scegliere fra 10 livelli di temperatura 40° C-250° C.
	Cottura Combinata microonde e a convezione Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e di una temperatura di convezione desiderata (40° C-250° C). Potete anche attivare il modo della rosticceria.
	Cottura combinata microonde + grill Questo modo serve alla cottura con la combinazione della potenza delle microonde e della griglia.

ABBREVIAZIONI USATE NELLE RICETTE

CM = cucchiaio da minestra
CU = cucchiaino
Pun. = una punta
Piz. = un pizzico
Ta. = tazza
Bus. = bustina
SU = prodotto surgelato
min. = minuti
sec. = secondi
MO = microonde
FMO = forno a microonde
kg = chilogrammo
g = grammo
l = litro
ml = millilitro
cm = centimetro
G.M.S. = grasso nella materia secca

TABELLA : DECONGELAMENTO

Alimento	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Würstel	300	270 W	3-5	sistemarli uno accanto all'altro, girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Affettati	200	270 W	2-4	dopo un minuto togliere le 5 fette più esterne	5
Pesce in pezzi	700	270 W	9-11	girare a metà del tempo di decongelamento	30-60
Granchi	300	270 W	6-8	girare a metà del tempo di decongelamento e togliere le parti decongelate	5
Pesce intero	400	270 W	5-7	girare a metà del tempo di decongelamento	5-10
Pane, intero	1000	270 W	8-10	girare a metà del tempo di decongelamento	15
Panna	200	270 W	2+2	togliere il coperchio; a metà scongelamento travasatela dalla propria confezione in una scodella e continuate lo scongelamento in forno	5-10
Burro	250	270 W	2-3	decongelare solo parzialmente	15
Frutta come fragole, lamponi, ciliege, prugne	250	270 W	2-4	sistemare un frutto accanto all'altro con regolarità, dopo metà del tempo di decongelamento	5

Per decongelare pollame, cosce di pollo, cotolette, bistecche, arrosti, pane intero, panna torte e utilizzare il programma di decongelamento automatico AUTO DEF.

TABELLA : DECONGELAMENTO E COTTURA

Alimento	Quantità -g-	Impostazione	Potenza in watt	Tempo di cottura -Min-	Apporto di acqua	Preparazione	Permanenza nel forno spento -Min-
Filetti di pesce	400		900 W	10-12	-	togliere dall'imballaggio e porre su un piatto e coprire con carta per forno a microonde	1-2
Trota, 1 pezzo	250		900 W	6-8	-	coprire	1-2
Piatto pronto	400		900 W	8-10	-	coprire, mescolare dopo 6 minuti	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 C	coprire, mescolare a metà del tempo	2

TABELLA : COTTURA DI VERDURA FRESCA

Piatto	Quantità -g-	Potenza in watt	Tempo di decongelamento -Min-	Preparazione	Contenuto di acqua -C-
Verdura (es.: cavolfiore, porri, finocchio, broccoli, peperone, zucchine)	300 500	900 W 900 W	5-7 8-10	preparare come di consueto, coprire mescolare durante la cottura	5 10

TABELLA : RISCALDAMENTO DI BEVANDE E ALIMENTI

Bevanda/Vivanda	Quantità -g/ml-	Potenza in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Bevande, 1 tazza	150	900 W	ca.1	non coprire
Piatto pronto (verdura, carne e contorni)	400	900 W	3-5	far gocciolare la salsa con acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Piatto unico, zuppa	200	900 W	1-3	coprire, mescolare al termine del riscaldamento
Contorni	200	900 W	ca.2	far gocciolare un poco di acqua, coprire, mescolare durante il riscaldamento
Carne,1 fetta [1]	200	900 W	2-3	far gocciolare un poco di salsa, coprire,
Würstel, 2 pezzi	180	450 W	ca.2	forare più volte la pelle
Alimenti per bambini, 1 bicchiere	190	450 W	1/2-1	togliere il coperchio, mescolare bene al termine del riscaldamento e controllare la temperatura
Margarina o burro fusi [1]	50	900 W	1/2-1	
Cioccolato fuso	100	450 W	ca.3	mescolare durante il riscaldamento
6 fogli di gelatina sciolti	10	450 W	1/2-1	ammollare in acqua, strizzare bene e versare in una tazza da minestra; mescolare durante il riscaldamento

[1] alimento conservato in frigorifero.

TABELLA : COTTURA DI CARNI E PESCE

La tempo ara per preriscaldamento forno

Carne e volatili	Quantità -g-	Funzione	Potenza/ Temparatura	Tempo -Min-	Preparazione	Riposo in forno -Min-
Arrosto (di maiale,	500		630 W/160° C	7-9 (*)	mettere su un piatto capovolto, voltare a metà scongelamento dopo (*) girare	10
			630 W/160° C	7-9		
di manzo	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
di agnello)			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Roastbeef media cottura	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condire a piacere, disporre con il lato unto rivolto verso il basso in uno stampo per sformati piatto, 10 dopo (*) girare	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	26-28 (*)		
			270 W/200° C	14-16		
Polpettone	1000		630 W/230° C	21-23	Preparare l'impasto di carne tritata mista (metà maiale/metà manzo), metterlo in uno stampo pirofilo basso e cocinarlo sulla graticola bassa.	10
Pollo	1200		270 W/220° C	15-16(*)	Condire a piacere, sistemarlo con la parte del petto rivolta verso il basso in uno stampo, per sformati piatto, dopo (*) girare	3
			270 W/220° C	15-16		
Coscia- di pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condire a piacere e sistemare con la, parte della pelle rivolta verso il basso, sulla graticola dopo (*) girare	3
			90 W/230° C	7-9		

TABELLA : GRIGLIATURA E GRATINATURA

Gericht	Quantità -g-	Funzione	Potenza- in watt	Tempo -Min-	Preparazione	Standzeit -Min-
Costate di manzo 2 Porzioni	400			7-9 (*) 4-6	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura	2
Cotolette d'agnello 2 Porzioni	300			9-12 (*) 6-8	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*) aromatizzare dopo la cottura	2
Salsuicce alla griglia (5)	400			7-9 (*) 5-6	Disporle sulla griglia in alto, rivoltare dopo (*)	2
Cottura al gratin				10-14	Posare lo stampo sulla griglia in basso di sformati	10
Toast al fromaggio 4 Porzioni			450 W	1/2 5-7	Tostare il pane carré, spalmarlo con burro, guarnire con una fetta di prosciutto cotto, una fetta di ananas e una fetta di formaggio fondente, sistemare al centro sulla graticola alta e cuocere alla griglia	

TABELLA : COTTURA DI SPUNTINI SURGELATI

Spuntini Surgelati	Quantità -g-	Funzione-	Potenza- in watt	Tempo -Min-	Preparazione
Patatine fritte (normali)	250		630 W	4-5 2-4 3-4	Sistemarle in uno stampo per torte e metterle sulla graticola alta; rivoltare dopo (*)
(sottili)	250		630 W	3-4 3-5 3-4	
Steinofenpizza, sottili	300-400		270 W/220° C	9-11	Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	11-13	Preriscaldare a 220° C. Disporle sulla griglia in alto
Quiche Lorraine, Sformato di cipolle	300		450 W/230° C	8-10	Preriscaldare a 230° C. Disporle sulla griglia in alto
Sfilatini farciti	250		230° C	9-11	Sistemarli sulla griglia in alto

● **per il funzionamento a microonde**

Se desiderate adattare le vostre ormai "sperimentate" ricette al forno a microonde, è necessario che teniate conto delle seguenti indicazioni:

I tempi di cottura andranno ridotti di un terzo o della metà circa. Orientatevi eventualmente secondo le durate indicate nelle seguenti ricette.

I cibi ed i piatti ricchi d'acqua, come la carne, il pesce, i volatili, le verdure, la frutta, gli stufati e le minestre possono essere facilmente preparati con l'aiuto del forno a microonde. Nel caso dei cibi e dei piatti a basso contenuto idrico invece, come per esempio i piatti pronti, è consigliabile inumidirne la superficie prima di iniziare la cottura.

La quantità d'acqua da aggiungere per la cottura di cibi da stufare andrà ridotta di circa un terzo di quanto indicato nella ricetta originale. Durante la cottura potrete aggiungere altra acqua se sarà necessario.

La quantità di burro o grasso da usarsi può essere sensibilmente ridotta. Una piccola noce di burro o marga-rina o un goccio d'olio, saranno sufficienti per dare sapore al vostro piatto. Pertanto il forno a microonde si adatta particolarmente per coloro che devono rispettare una determinata dieta o per chi intende semplicemente mangiare sano, con meno grassi.

● **per il funzionamento misto**

Valgono generalmente le medesime regole riguardanti il funzionamento a microonde. Si dovranno inoltre osservare le seguenti indicazioni:

1. Nella scelta della temperatura dell'aria calda ci si dovrà regolare secondo le ricette contenute in questo ricettario. Con lunghi tempi di cottura si dovrà evitare una temperatura troppo elevata, altrimenti la pietanza rosolerà troppo rapidamente all'esterno rimanendo indietro di cottura all'interno.
2. La potenza delle microonde dovrà essere proporzionata al tipo di piatto e al tempo di preparazione. Consigliamo di regolarsi secondo le ricette qui presentate.
3. Nella preparazione di pietanze a funzionamento misto microonde-griglia, si consiglia di osservare quanto segue: nel caso di alimenti voluminosi e spessi, come ad esempio l'arrosto di maiale, la cottura a microonde richiederà un tempo relativamente più lungo rispetto ad alimenti poco ingombranti e sottili. Nella cottura alla griglia vale tuttavia il contrario. Quanto più esposto l'alimento si troverà alla griglia, tanto più rapidamente esso arriverà a cottura. In altre parole, se si devono cuocere grossi tagli di arrosto mediante il funzionamento misto, il tempo di cottura alla griglia risulta abbreviato rispetto a tagli d'arrosto più piccoli.
4. Nella cottura a funzionamento misto o con sola aria calda va di norma utilizzata la graticola inferiore. Nella cottura alla griglia si ricorrerà alla graticola superiore per ottenere rapidamente una rosolatura uniforme (Eccezione: anche i cibi voluminosi e i sufflé vanno grigliati sulla graticola bassa).

COME USARE LE RICETTE

- In tutte le seguenti ricette vengono indicate le quantità per 4 persone, salvo indicazione contraria.
- Ogni ricetta riporta all'inizio l'indicazione in merito alle stoviglie da usarsi e ai tempi di cottura.
- Le quantità degli ingredienti sono di regola esattamente sufficienti per le porzioni indicate, a meno che non venga indicato diversamente.
- Per il numero delle uova usate nelle singole ricette, sono state usate uova da 55 g circa ognuna (categoria di peso 3).

Antipasti e spuntini

Germania

Toast a Funghi

Champignontoast

Vedete la fotografia pagina 9
Tempo per la cottura: ca. 3-4 minuti
Recipiente: Griglia in alto

Ingredienti

2	*CU*	*burro*
2		*spicchi d'aglio, tritati*
		sale
4		*fette di pane bianco*
75	*g*	*funghi, freschi*
		sale e pepe
75	*g*	*formaggio grattuggiato*
4	*CU*	*prezzemolo finemente truttato*
		paprica dolce

Procedimento

1. Mescolare il burro, l'aglio e sale.
2. Tostare il pane, lasciare raffreddare e spalmare con il composto di burro precedentmente preparato.
3. Tagliare a fettine i funghi e metteru sui toast. Sale e pepe. Unire il prezzemolo con il formaggio e cospargere il tutto sui funghi. Spolverarie con polvere di paprica dolce.
4. Mettere i toasts a cuocere sulla griglia in alto del forno.

3-4 Min.		270 W

Svizzera

Frittatine di formaggio alla svizzera

Schweizer käsewähe

Tempo per la cottura: ca. 27-32 minuti
Recipiente: Teglia rotonda da forno
o stampo per quiche
(ca. 30-32 cm diametro)

Ingredienti

250	*g*	*farina*
120	*g*	*burro o margarina*
80	*ml*	*d'acqua*
1	*CU*	*sale*
1	*CU*	*burro o margarina*
		per ungere la teglia
1		*cipolla (50 g) sminuzzata*
170	*g*	*Emmenthal grattugiato*
170	*g*	*Gruyère grattugiato*
4	*CM*	*farina (40 g)*
3		*uova*
270	*ml*	*latte*
120	*g*	*yogurt magro*
1	*CU*	*cucchiaino di sale*
		noce moscata

Procedimento

1. Impastare la farina con il burro, l'acqua e il sale. Stendere l'impasto su una spianatoia infarinata.
   Ungere la teglia, disporre l'impasto al suo interno e bucarlo più volte con una forchetta.
2. Porre la teglia sulla graticola inferiore e precuocere l'impasto.

9-11 Min.		450 W/230° C

3. Mescolare la cipolla con il formaggio e la farina. Sbattere assieme le uova, lo yoghurt e gli aromi. Aggiungere la miscela di formaggi.
4. Distribuire il ripieno sull'impasto. Mettere la teglia sulla griglia in basso e portare a cottura.

18-21 Min.		270 W/230° C

Italia

Pizza ai carciofi

Vedete la fotografia pagina 10
Tempo per la cottura: ca. 17-23 minuti
Recipiente: Teglia per pizza
(ca. 32 cm diametro)

Ingredienti

15	*g*	*lievito fresco oppure*
		1/2 bustina di lievito secco (4 g)
1		*pizzico di zucchero*
120	*ml*	*acqua tiepida*
200	*g*	*farina*
1/2	*CU*	*sale*
1	*CM*	*olio d'oliva*
300	*g*	*pomodori in scatola sgocciolati*
50	*g*	*salame affettato*
70	*g*	*prosciutto cotto affettato*
120	*g*	*cuori di carciofo in scatola*
1	*CU*	*olio d'oliva per ungere la teglia*
		basilico
		origano
		timo
		sale
		pepe
10		*olive*
100	*g*	*Emmenthal grattugiato*

Procedimento

1. Sciogliere il lievito e lo zucchero nell'acqua tiepida.
2. Versare la farina in una ciotola e formare una conca al centro.
   Unire la miscela di lievito alla farina e impastarla gradualmente.
   Aggiungervi sale e olio. Lavorare bene l'impasto.
3. Coprire l'impasto lievitato con una pellicola refrattaria o con un canovaccio umido e lasciar riposare.

20 Min.		40° C

4. Tagliare i pomodori a fettine sottili. Dividere in quattro pezzi le fette di salame e di prosciutto, e i cuori di carciofo.
5. Ungere la teglia con olio. Stendere l'impasto lievitato nella teglia e ricoprirlo con i pomodori.
   Condire a piacere e aggiungere tutti gli altri ingredienti. Infine, distribuire le olive sulla pizza e spolverizzarla di formaggio.
6. Mettere a cuocere la pizza sulla griglia in basso.

9-11 Min.		450 W/230° C
9-11 Min.		230° C

ANTIPASTI E SPUNTINI

Austria

Würstel in pasta

Würstchen im Teigmàntel *per 8 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 23-26 minuti
Recipiente: Teglia da forno (ca. 32 cm diametro)
Carta da forno

Ingredienti

8		*würstel piccole (da 50 g)*
300	*g*	*Pasta sfoglia surgelata*
1		*rosso d'uovo*
		un po' d'acqua
		sale
		cumino

Procedimento

1. Forare più volte la pelle dei würstel delicatamente.
2. Scongelare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione e stenderla in strato sottile. Dividere la pasta in 8 quadrati e avvolgervi un würstel in ognuno.
3. Sbattere il tuorlo con un po' d'acqua. Pennellarlo sui rotolini di pasta e condire con sale e cumino.
4. Ricoprire la teglia con la carta da forno, Stendervi sopra i rotoli e avviare la cuocere al forno sulla griglia più bassa.

25-27 Min.		230° C

Spagna

Prataioli farciti al rosmario

Champinones rellenos al romero

Vedete la fotografia pagina 11
Tempo di cottura: ca. 12-18 minuti
Utensili: terrina con coperchio (capacità 1l)
terrina bassa e tonda (dm. ca. 26 cm)

Ingredienti

8		*prataioli grandi (ca. 500 g) interi*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*cipolla (50 g)tritata finemente*
50	*g*	*prosciutto, a dadini*
		pepe nero, macinato
		rosmarino, sminuzzato
125	*ml*	*vino bianco secco*
125	*ml*	*panna*
2	*CM*	*farina (20 g)*

Procedimento

1. Staccare i gambi dei prataioli e tagliarli a pezzetti.
2. Imburrare il fondo della terrina. Aggiungere la cipolla, il prosciutto a dadini e i gambi dei funghi. Insaporire con il pepe e il rosmarino, coprire e mandare in forno.

3-5 min.		900 W

3. Far riscaldare a coperto nell'altra terrina 100 ml di vino dopo aver aggiunto la panna.

1-3 min.		900 W

4. Stemperare la farina nel restante vino, unire al liquido sopra preparto, coprire e mettere in forno, mescolando ogni tanto.

ca. 1 min.		900 W

5. Riempire i funghi con la farcia di prosicutto.adagiarli nella salsa preparata come sopra e far cuocere sulla graticola superiore.

7-9 min.		270 W

(Cottura abbinata). A cottura terminata lasciar riposare per 2 minuti circa.

Francia

Quiche ai gamberetti

Quiche aux crevettes

Tempo per la cottura: ca. 20-26 minuti
Recipiente: Teglia rotonda da forno o
stampo per quiche (ca. 26 cm diametro)
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

100	*g*	*farina*
60	*g*	*burro o margarina*
2	*CM*	*acqua fredda*
1	*CU*	*burro o margarina*
		per ungere la teglia
2		*cipolle (100 g)*
		sminuzzate
100	*g*	*pancetta affumicata magra*
		(2 fette), tagliata a piccoli cubetti
100	*g*	*gamberetti sgusciati*
2	*CM*	*burro o di margarina (20 g)*
2		*uova*
100	*ml*	*panna acida*
		sale
		pepe
		noce moscata
1	*CM*	*prezzemolo tritato*

Procedimento

1. Impastare la farina con il burro e l'acqua, e lasciar riposare 30 minuti.
2. Ungere la teglia. Stendere l'impasto e posarlo nella teglia, bucarlo più volte con la forchetta e precuocerlo.

4-5 Min.		900 W

3. Distribuire il burro nella pirofila.
Versare le cipolle, la pancetta e i gamberetti nella pirofila.
Coprire e portare a cottura.
Rimescolare una volta durante la cottura.

3-5 Min.		900 W

Una volta raffreddato, scolare il liquido.
4. Sbattere le uova assieme alla panna acida e agli aromi.
5. Mescolare tutti gli ingredienti di guarnizione e distribuirli sull'impasto della quiche. Far cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.		270 W/230° C
ca. 4 Min		

6. Prima di servire, cospargere la quiche con il prezzemolo.

ZUPPE

Svezia

Crema ai Gamberi

kräftsoppa

Vedete la fotografia pagina 12
Tempo per la cottura: ca. 11-15 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

1		*cipolla (50 g), tritata finemente*
50	*g*	*carote, tagliate a fettine*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
500	*ml*	*brodo di carne*
100	*ml*	*vino bianco*
100	*ml*	*madera*
200	*g*	*polpa di gambero (in scatola)*
1/2		*foglia di lauro*
3		*grani di pepe bianco*
		timo
3	*CM*	*farina (30 g)*
100	*ml*	*panna*
1	*CM*	*burro o margarina*

Procedimento

1. Mettere il burro con le verdure tagliate nella ter-rina e farle scaldare accoperchiate.

2-3 Min.	▦	900 W

2. Aggiungere ora il brodo, il vino, il madera, la polpa di gambero e gli aromi e continuare la cottura sempre tenendo accoperchiato.

7-9 Min.	▦	45 W

3. Togliere la foglia di lauro ed i grani di pepe. Stemperare la farina con un po' d'acqua fredda ed versarla sulla crema. Aggiungere la panna, amalgamare e fare scaldare.

2-3 Min.	▦	900 W

4. Mescolare la crema ed affogarvi il burro prima di servire.

Svizzera

Minestra d'orzo alla Contadina

Bündner Gerstensuppe

Vedete la fotografia pagina 13
Tempo per la cottura: ca. 30-35 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
1-2		*carote (130 g) tagliate a fettine*
15	*g*	*sedano rapa a dadini*
1		*gamba di porro (130 g) tagliata a fettine*
3		*foglie di cavolo bianco (100 g), tagliate a strisce*
200	*g*	*ossi di vitello*
50	*g*	*grani d'orzo*
50	*g*	*pancetta affumicata non troppo magra tagliata a fettine sottili*
700	*ml*	*brodo di carne.*
		pepe
4		*würstel (300 g)*

Procedimento

1. Mettete la cipolla tritata con il burro nella terrina, coprite e fate imbiondire in forno.

1-2 Min.	▦	900 W

2. Unite ora le verdure, gli ossi di vitello, l'orzo ed il brodo di carne. Pepate, coprite e mandate in for-no.

9-11 Min.	▦	900 W
20-22 Min.	▦	450 W

3. Tagliate i würstel a pezzetti ed uniteli per gli ultimi 5 minuti di cottura.
4. A cottura terminata fate riposare per circa 5 minu- ti. Prima di portare in tavola togliere gli ossi di vitello.

Paesi Bassi

Crema di Funghi

Champignonsoep

Tempo per la cottura: ca. 11-14 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

200	*g*	*funghi (prataioli), tagliati a fette*
1		*cipolla (50 g), tritata finemente*
300	*ml*	*brodo di carne*
300	*ml*	*panna*
2 1/2	*CM*	*burro o margarina (25 g)*
2 1/2	*CM*	*farina*
		sale quanto basta
		pepe
1		*tuorlo d'uovo*
150	*g*	*crema di latte*

Procedimento

1. Versare le verdure con il brodo nella terrina, accoperchiare e mandare a cottura in forno.

7-9 Min.	▦	900 W

2. Frullare con uno sbattitore elettrico tutti gli ingredienti. Impastare il burro con la farina e stemperare nella crema di funghi. Salare e pepare e mandare a cottura in forno. A cottura terminata dare una mescolata.

3-4 Min.	▦	900 W

3. Mescolare il tuorlo alla crema di latte ed aggiungere lentamente mescolando alla crema di funghi. Riscaldare ancora una volta il tutto, senza far bollire!

ca. 1 Min.	▦	900 W

A cottura terminata fate riposare per circa 5 minuti.

Zuppe

Spagna

Crema di patate

Crema de patata

Tempo per la cottura: ca. 17-22 minuti
Recipiente: Due pirofile con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

300	*ml*	*brodo di carne*
300	*g*	*patate tagliate a cubetti*
1		*cipolla (50 g) sminuzzata*
1		*foglia d'alloro*
500	*ml*	*latte*
2-3	*CM*	*burro o margarina (20-30 g)*
2-3	*CM*	*farina (20-30 g)*
		sale e pepe
		noce moscata grattugiata
3	*CM*	*cucchiai di panna (crema di latte)*

Procedimento

1. Versare il brodo nella pirofila assieme alle patate, alla cipolla e alla foglia d'alloro. Coprire e far cuocere.

8-10 Min.		900 W

2. Togliere la foglia d'alloro e con lo sbattitore manuale ridurre in purea.
3. Riscaldare il latte.

3-5 Min.		900 W

4. Impastare il burro con la farina e unirlo al latte rimescolando.
5. Aggiungere la massa delle patate, gli aromi e la panna. Coprire e far cuocere. Rimescolare di quando in quando.

6-7 Min.		900 W

Francia

Zuppa di cipolle

Soupe á l'oignon et au fromage

Vedete la fotografia pagina 14
Tempo per la cottura: ca. 15-19 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
4 terrine da zuppa (da 200 ml)

Ingredienti

1	*CM*	*burro o margarina*
2		*cipolle (150 g) tagliate a fettine*
800	*ml*	*brodo di carne*
		sale e pepe
2		*Fette di pane tostato*
4	*CM*	*formaggio grattugiato (40 g)*

Procedimento

1. Stendere il burro nella pirofila. Aggiungere le cipolle a fettine, il brodo di carne e gli aromi; lasciar cuocere a recipiente coperto.

9-11 Min.		900 W

2. Tostare il pane, tagliarlo a cubetti e disporlo nelle tazze da zuppa. Versarvi sopra la zuppa e cospargerla di formaggio grattugiato.
3. Porre le tazze sulla griglia in alto e lasciar gratinare.

6-8 Min.	

Carne, Pesce e Pollame

Germania

Spiedini di carne multicolori

Bunte Fleischspieße

Vedete la fotografia pagina 15
Tempo per la cottura: 17-20 minuti
Recipiente: Griglia in alto
Quattro spiedini di legno lunghi 25 cm ca.

Ingredienti

400	*g*	*cotolette di maiale*
100	*g*	*pancetta magra*
2		*cipolle (100 g) tagliate in quattro*
4		*pomodori (250 g) tagliati in quattro*
1/ 2		*peperone verde (100 g) tagliato in otto pezzi*
3	*CM*	*olio*
4	*CU*	*paprica di qualità superiore*
		sale
1	*CU*	*pepe di Cayenna*
1	*CU*	*salsa Worcester*

Procedimento

1. Tagliare la carne di maiale e la pancetta in cubetti di 2-3 cm.
2. Infilare alternatamente la carne e le verdure sui quattro spiedini di legno.
3. Mescolare l'olio con gli aromi e pennellarlo sugli spiedini. Disporre gli spiedini sulla griglia in alto e lasciarli grigliare. Rivoltarli a due terzi del tempo di cottura.

17-20 Min.		450 W

4. A cottura ultimata, lasciar riposare gli spiedini per 2 minuti circa.

Italia

Costolette di agnello al burro verde

Tempo per la cottura: ca. 22-27 minuti
Recipiente: Griglia in alto

Ingredienti

1-2	*CM*	*prezzemolo tritato*
1		*spicchio d'aglio schiacciato*
50	*g*	*burro dolce*
2	*CM*	*vino bianco secco*
		pepe fresco macinato
8		*costolette d'agnello (da 100 g)*
		sale

Procedimento

1. Mescolare il prezzemolo e lo spicchio d'aglio con il burro. Sempre rimescolando, spruzzare gradual-mente il vino bianco e condire con pepe.
2. Lavare e asciugare le costolette, incidendo i punti più spessi con un coltello affilato. Spalmare il burro verde nelle aperture. Passare il burro rimanente tutt'intorno alle costolette.
3. Disporre le costolette sulla griglia in alto e grigliarle.

14-16 Min.	
8-11 Min.	

4. Salare dopo la cottura. Acottura terminada fate riposare per 2 minuti circa.

Carne, Pesce e Pollame

Spagna

Cannoli di Prosciutto Ripieni

Jamón relleno

Tempo per la cottura: ca. 14-18 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (ca. 32 cm di lunghezza)

Ingredienti

150	*g*	*spinaci senza gambi*
150	*g*	*ricotta, 20 % di grasso*
50	*g*	*emmental gratuggiato*
		pepe
		paprica dolce
8		*fette di prosciutto cotto (400 g)*
125	*ml*	*acqua*
125	*ml*	*panna*
2	*CM*	*farina (20 g)*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*

Procedimento

1. Tagliate finemente le foglie di spinaci, mescolatele al quark (vedi sopra) e all'emmental, aggiustando di droghe a piacere.
2. Stendete su ogni fetta di prosciutto un cucchiaio della farcia e formate i cannoli, fermandoli con uno spiedino di legno o stuzzicadenti.
3. Preparazione della besciamella:
   versate l'acqua nella terrina e fatela riscaldare.

   2-3 Min. 900 W
4. Impastate la farina al burro ed aggiungetela all'acqua, stemperandola fino che si sarà ben amalgamata. Coprite, portate ad ebollizione e fate restringere.

   ca. 1 Min. 900 W

   Mescolare ed aggiustare di sale.
5. Versate la besciamella nello stampo imburrato, riunitevi i cannoli e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

   11-14 Min. 630 W

   A cottura terminada fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:
potete usare anche la besciamella già pronta.

Grecia

Melanzane Ripiene

Melitsánes jemistés mé kimá

Vedete la fotografia pagina 16
Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)
stampo ovale a sponda bassa con coperchio (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

2		*melanzane (ca. 250 g cadauna)*
		sale
3		*pomodori (ca. 200 g)*
1	*CU*	*olio d'oliva per oliare lo stampo*
2		*cipolle (100 g) tritate*
4		*peperoni verdi dolci*
200	*g*	*carne tritata di manzo o agnello*
2		*spicchi d'aglio spremuti*
2	*CM*	*prezzemolo tritato*
		sale
		pepe
		paprica
60	*g*	*formaggio pecorino greco, a pezzetti*
1	*CU*	*olio d'oliva per oliave lo stampo*

Procedimento

1. Dimezzate per il lungo le melanzane. Partendo dal centro estraetene la polpa in modo da lasciare un bordo largo circa 1 cm. Salare e tagliare a dadin la polpa estratta.
2. Pelate due dei pomodori tagliando via le attaccature dei piccioli e spezzetateli.
3. Oliate il fondo della terrina, versarteci il trito di cipolla, coprite e fate imbiondire in forno.

   ca. 2 Min. 900 W
4. Aprire a metà i peperoni, togliendo i gambi ed i semi all'interno, e tagliateli ad anelli. Mettetene da parte un terzo per guarnire. Mescolate ora la carne tritata alla polpa delle melanzane, ai pomodori, ai peperoni, all'aglio spremuto ed al prezzemolo tritato. Salate e pepate.
5. Asciugate le mezze melanzane e riempitele con metà della farcia preparata come sopra. Distribuiteci sopra il pecorino e completate con il resto della arcia.
6. Guarnite le mezze melanzane con le fette di pomodoro ed il peperone. Collocatele nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

   16-18 Min. 630 W

   A cottura terminada fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:
potete sostituire le melanzane con gli zucchini.

Carne, Pesce e Pollame

Cina

Carne di maiale con noccioline di acagiù

Guangzhou

Tempo per la cottura: ca.17-22 minuti
Recipiente: Stampo per torte
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

2		*funghi cinesi secchi*
1	*CM*	*sakè*
1	*CM*	*olio*
1	*CU*	*sale*
1	*CM*	*zucchero (15 g)*
1	*CM*	*olio per ungere lo stampo per torte*
300	*g*	*filetto di maiale tagliato a cubetti*
100	*g*	*noccioline di acagiù*
1		*scalogno sminuzzato (20 g)*
2		*spicchi d'aglio schiacciati*
50	*g*	*peperone rosso a cubetti*
50	*g*	*peperone verde a cubetti*
1	*CM*	*fecola di mais*
200	*ml*	*acqua*
1	*CU*	*salsa di soja*
		sale, zucchero e pepe bianco

Procedimento

1. Bagnare i funghi con acqua bollente secondo le istruzioni riportate sulla confezione, quindi lasciare a mollo per almeno 30 minuti.
2. Mescolare il sakè con il sale e lo zucchero. Lasciarvi macerare i cubetti di carne per 20 minuti.
3. Ungere lo stampo per torte con l'olio. Stendere la carne nello stampo. Cuocere alla griglia senza coperchio sulla graticola alta. Rivoltare quando sono trascorsi 7 Minuti del tempo di cottura e aggiungere le noccioline di acagiù.

9-11 Min.	

4. Travasare la carne e le noccioline in una pirofila, aggiungervi le verdure preparate e lasciar cuocere a recipiente coperto.

6-8 Min.		900 W

5. Mescolare la fecola di mais con l'acqua, la salsa di soja e gli aromi, quindi rimescolare assieme al miscuglio di carne e verdure. Lasciar proseguire la cottura a recipiente coperto. Rimescolare durante la cottura e alla fine.

2-3 Min.		900 W

Svizzera

Vitello alla Zurighese

Zürcher Geschnetzeltes

Vedete la fotografia pagina 17
Tempo per la cottura: ca. 9-14 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

600	*g*	*filetto di vitello*
1	*CM*	*burro o margarina*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
100	*ml*	*vino bianco*
		farina o fecola per legare circa 1/2 l. di salsa
300	*ml*	*panna*
1	*CM*	*prezzemolo tritato*

Procedimento

1. Tagliate il filetto in listarelle larghe circa un dito.
2. Imburrate uniformemente la terrina, versatevi la cipolla e le listarelle di carne, coprite e mandate a cottura in forno. Durante la cottura mescolate un volta.

6-9 Min.		900 W

3. Aggiungere il vino, la farina (o fecola) e la panna, mescolare e rimettere in forno, a coperto. Durante la cottura mescolate una volta.

3-5 Min.		900 W

4. Assaggiate la carne, rimescolate di nuovo e lasciate riposare per circa 5 minuti. Decorate con prezzemolo e portate in tavola.

Francia

Coniglio al timo

Lapereau au thym

Vedete la fotografia pagina 18
Tempo per la cottura: ca. 42-46 minuti
Recipiente: Stampo per sformati con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1		*coniglio (1 kg)*
2	*CM*	*burro*
1	*CM*	*burro o margarina (10 g) per ungere lo stampo*
100	*g*	*pancetta tagliata a cubetti*
15		*cipolline (300 g) intere e sbucciate*
		sale e pepe
100	*ml*	*acqua*
1	*CM*	*timo fresco, sminuzzato*
150	*ml*	*panna (crema di latte)*
1		*rosso d'uovo*
		sale e pepe

Procedimento

1. Riscaldare il forno fino ad arrivare a 230° C. Lavare, asciugare il coniglio e suddividerlo in 8 porzioni. Spalmarlo di burro. Posarlo sulla griglia in alto e lasciarlo grigliare.

21-23 Min.		230° C

2. Ungere lo stampo. Distribuire la pancetta e le cipolle. Aggiungervi i pezzi di carne, condirli e annaffiarli con acqua. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

18-20 Min.		900 W

3. Togliere i pezzi di coniglio e tenerli al caldo. Versare il timo precedentemente approntato nello stampo e mescolarlo con la panna.
4. Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza a parte. Aggiungervi gradualmente la salsa a cucchiaiate e contemporaneamente rimescolare. Versare il rosso dell'uovo nella salsa e rimescolare. Lasciar cuocere il tutto a recipiente coperto.

ca. 3 Min.		630 W

5. Condire la salsa, rimescolarla e versarla sulla carne.

Carne, Perce e Pollame

Italia

Scaloppe alla pizzaiola

Vedete la fotografia pagina 19
Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti
Recipiente: Stampo quadrato piatto con coperchio (ca. 25 cm di lunghezza)

Ingredienti

2		*mozzarelle (da 150 g)*
500	*g*	*pelati in scatola*
4		*scaloppe di vitello (600 g)*
20	*ml*	*olio d'oliva*
2		*spicchi d'aglio spezzettati*
		pepe macinato di fresco
2	*CM*	*capperi (20 g)*
		origano
		sale

Procedimento

1. Affettare la mozzarella. Schiacciare i pelati con il manico di una frusta.
2. Lavare le scaloppe, asciugarle e batterle. Distribuire l'olio e i pezzetti d'aglio nello stampo. Disporvi le scaloppe e ricoprirle con la purea di pomodoro. Condire con pepe, capperi e origano; lasciar cuocere sulla griglia in basso a recipiente coperto.

   9-11 Min. 630 W

   Rivoltare la carne.
3. Coprire ogni fetta di carne con alcune fettine di mozzarella, salare e mettere a grigliare sulla griglia in alto a recipiente scoperto.

   9-11 Min. 630 W

   A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:
Il piatto potrà essere servito con contorno di spaghetti e di insalata fresca.

Grecia

Brasato d'agnello con Fagiolini Verdi

Kréas mé fasólia

Vedete la fotografia pagina 13
Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

1-2		*pomodori (100 g)*
400	*g*	*carne d'agnello disossata*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
1		*spicchio d'aglio spremuto*
		sale, pepe
		zucchero
250	*g*	*fagiolini verdi in scatola*

Procedimento

1. Pelate i pomodori togliendo le attaccature dei pic- cioli e frullateli.
2. Tagliate l'agnello in grossi pezzi che metterete poi nella terrina imburrata insieme alla cipolla tritata ed allo spicchio d'aglio spremuto. Aggiustate di droghe, coprite e mandate in forno.

   8-10 Min. 900 W
3. Aggiungete ora alla carne il pomodoro passato e i fagiolini verdi e continuate la cottura sempre a terrina coperta.

   10-12 Min. 630 W

   A cottura terminata fate riposare per 5 minuti circa.

Consiglio:
Se usate dei fagiolini verdi freschi invece di quelli in scatola, dovrete prima cuocerli a parte.

Paesi Bassi

Timballo di Carne

Gehacktschotel

Vedete la fotografia pagina 20
Tempo per la cottura: ca. 23-25 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

500	*g*	*carne tritata (metà di maiale e metà di manzo)*
3		*cipolle (150 g) tritate finemente*
1		*uovo*
50	*g*	*pangrattato*
		sale, pape
350	*ml*	*brodo di carne*
70	*g*	*concentrato di pomodoro*
2		*patate (200 g) a dadini*
2		*carote (200 g) a dadini*
2	*CM*	*prezzemolo tritato*

Procedimento

1. Impastate la carne tritata con le cipolle, l'uovo ed il pangrattato, aggiustando di sale e di pepe. Riponete quindi l'impasto nella terrina.
2. Sciogliete il concentrato di pomodoro nel brodo.
3. Mettete le patate e le carote con il liquido sulla carne tritata, impastate e cuocete coprendo con il coperchio. Mescolate di tanto in tanto.

   23-25 Min. 900 W

   A cottura terminata date ancora una mescolata e fate riposare per 5 minuti circa. cospargete di prezzemolo prima di portare in tavola.

Carne, Pesce e Pollame

Germania

Filetto di manzo in pasta sfoglia

Rinderfilet in blätterteig

Vedete la fotografia pagina 21
Tempo per la cottura: ca. 36-42 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sformati (26 cm di lunghezza)

Ingredienti

300	*g*	*pasta sfoglia surgelata*
1	*CM*	*burro o margarina*
150	*g*	*di pancetta a cubetti*
4-5		*cipolle di primavera (150 g) tagliate ad anelli*
300	*g*	*funghi champiñones a fettine*
1	*kg*	*carne di manzo*
1	*CM*	*olio vegetale*
1	*CM*	*prezzemolo tritato*
1		*spicchio d'aglio schiacciato*
1		*uovo*
		sale
		pepe
1-2	*CM*	*latte*

Procedimento

1. Scongelare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Distribuire il burro nella pirofila, aggiungervi la pancetta, le cipolle e i funghi e lasciarli stufare a recipiente coperto. Rimescolare una volta durante la cottura.

   4-6 Min. 900 W

   Togliere l'acqua formatasi durante la cottura delle vedure.
2. Lavare il filetto, asciugarlo con carta assorbente da cucina e pennellarlo con olio. Metterlo sulla griglia in alto e lasciarlo arrostire. Rivoltarlo una volta a metà cottura.

   15-17 Min. 270 W
3. Unire il prezzemolo e lo spicchio d'aglio alle verdure cotte e insaporire con sale e pepe.
4. Stendere la pasta sfoglia formando un quadrato di 30 x 30 cm. Mettere da parte un po' di pasta per la guarnizione.
5. Separare l'albume dal tuorlo. Spalmare i bordi della pasta con l'albume e distribuire una metà della massa di verdure al centro della pasta.
6. Condire la carne con sale e pepe e disporla sulle verdure. Coprire il filetto con le verdure rimanenti. Avvolgere la carne nella pasta sfoglia e comprimerne i bordi. Forare ripetutamente la pasta con una forchetta.
7. Risciacquare lo stampo con acqua fredda e disporvi la pasta sfoglia con la saldatura rivolta verso il basso.
8. Come guarnizione ritagliare delle forme dalla pasta rimanente e usarle come decorazione.
9. Frullare il tuorlo assieme al latte, spalmarlo sulla pasta e mettere a cuocere il tutto sulla graticola inferiore.

   17-19 Min. 450 W/230° C

   A cottura ultimata, lasciar riposare il filetto di manzo in pasta sfoglia per 10 minuti.

Cina

Gamberetti Grigi al Peperoncino Rosso

Dosi per 2 persone

Vedete la fotografia pagina 22
Tempo per la cottura: ca. 6-8 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1l.)
terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

6		*gamberetti grigi (240 g senza guscio)*
45	*ml*	*vino bianco*
2		*gambi di porro piccoli (200 g)*
1-2		*peperoncini rossi piccanti*
20	*g*	*zenzero*
1	*CM*	*amido da cucina*
2	*CM*	*olio vegetale (20 g)*
1 1/2	*CM*	*salsa di semi di soia (20 ml)*
1	*CM*	*zucchero*
1	*CM*	*aceto*

Procedimento

1. Lavate i gamberetti ed elimilSÑene il guscio e la coda. Incidete il dorso e togliete le inxRÕ . Tagliate poi i gamberetti in 2 o 3 pezzi, praticando un incisione su ogni pezzo in modo da evitare che si raggrinziscano durante la cottura. Riunite i gamberetti in una terrina, bagnateli con il vino bianco, coprite e lasciate macerare.
2. Lavate il porro ed i peperoncini ed asciugateli. Tagliate il porro in pezzetti di 5 cm circa, dimezzate i peperoncini togliendone i semi all'interno. Pelate lo zenzero e tagliatelo a fette.
3. Prendete ora i gamberetti dalla marinata e cospargeteli di amido da cucina.
4. Versate ora l'olio, il porro, i peperoncini e lo zenzero nella terrina e fate scaldare.

   ca. 2 Min. 900 W
5. Aggiungete ora i gamberetti, insaporiteli con la salsa di semi di soia, lo zucchero e l'aceto, date una mescolata e mandate in forno per la cottura.

   4-6 Min. 900 W

   A cottura terminata lasciate riposare i gamberetti per 1 o 2 minuti e serviteli ancora caldi.

Carne, Pesce e Pollame

Francia

Filetti di Sogliola

Filets de sole *Dosi per 2 persone*

Vedete la fotografia pagina 23
Tempo per la cottura: ca. 12-14 minuti
Recipiente: stampo basso e ovale con coperchio (lunghezza ca. 26 cm)

Ingredienti

400	*g*	*filetti di sogliola*
1		*limone (possibilmente di coltura biodinamica)*
2		*pomodori (150 g)*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
1	*CM*	*olio vegetale*
1	*CM*	*prezzemolo tritato*
		sale
		pepe
4	*CM*	*vino bianco (30 ml)*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*

Procedimento

1. Lavate i filetti di sogliola ed asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina. Togliere le lische.
2. Tagliate il limone ed i pomodori a fettine sottili.
3. Imburrate lo stampo, disponetevi i filetti di sogliola e versatevi sopra l'olio.
4. Cospargete di prezzemolo i filetti di pesce, dispo-netevi sopra le fettine di pomodoro e aggiustate di sale e pepe. Mettete le fettine di limone sui pomodori e date una spruzzata di vino.
5. Mettete poi alcuni riccioli di burro sul limone a fette, coprite e mandate in forno.

12-14 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare il tutto per ancora 2 minuti circa.

Consiglio:
questo piatto può essere preparato anche con altri pesci, come lo scorfano di fondale, l'ippoglosso, il cefalo, la platessa o il merluzzo.

Norvegia

Sformato di pesce "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Tempo per la cottura: ca. 21-23 minuti
Recipiente: Stampo piatto e ovale per sformati (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

800	*g*	*filetto di pesce (lupessa o merluzzo comune)*
		il succo di un limone
		sale
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
4		*pomodori (300 g) pelati e tagliati a fette*
100	*g*	*granchi sgusciati*
3		*uova*
125	*ml*	*panna*
2	*CU*	*grani di pepe verde*
		sale
1	*CM*	*cucchiaio raso di prezzemolo sminuzzato*

Procedimento

1. Lavare ed asciugare i filetti di pesce. Irrorarli con succo di limone. Lasciarli riposare per 15 minuti circa, quindi asciugarli nuovamente e salarli.
2. Ungere lo stampo e stendervi sopra a strati le fettine di pomodoro, i granchi e il filetto di pesce.
3. Sbattere le uova assieme alla panna, al condimento e al prezzemolo. Versare la salsa sul preparato. Far cuocere senza coperchio sulla graticola inferiore.

21-23 Min. 630 W/200° C

4. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto pronto, coperto, per 5-10 minuti circa.

Svizzera

Filetto di Pesce in Salsa di Formaggio

Fischfilet mit Käsesauce

Tempo per la cottura: ca. 14-17 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l.)
stampo ovale a sponda bassa (ca. 26-30 cm di lunghezza)

Ingredienti

4		*filetti di pesce (ca. 800 g)*
		(per es. "Egli", pianuzza o merluzzo)
2	*CM*	*succo di limone*
		sale
1	*CM*	*burro o margarina*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
2	*CM*	*farina (20 g)*
100	*ml*	*vino bianco*
1	*CU*	*olio vegetale per oliare lo stampo*
100	*g*	*formaggio emmental gratuggiato*
2	*CM*	*prezzemolo tritato*

Procedimento

1. Lavate i filetti di pesce, asciugateli con un canovaccio o della carta da cucina e bagnateli con il succo di limone. Lasciate macerare per un quarto d'ora circa e poi asciugate di nuovo e salate.
2. Distribuite il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e fate imbiondire a coperto.

ca. 2 Min. 900 W

3. Cospargete la cipolla di farina ed amalgamate. Aggiungete poi il vino bianco e mescolate.
4. Imburrate lo stampo e adagiatevi i filetti di pesce. Versatevi sopra la salsa, cospargete con il formaggio svizzero e cuocere sulla griglia in basso.

15-18 Min. 630 W

Acottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Guarnite i filetti cospargendoli di prezzemolo tri- tato e portate in tavola.

Carne, Pesce e Pollame

Germania

Bocconcini di Tacchino Piccanti

Pikante Putenpfanne *Dosi per 2 persone*

Tempo per la cottura: ca. 21-26 minuti
Recipiente: stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1		*tazza di riso, possibilmente a grano lungo, parboiled (120 g)*
1		*bustina di zafferano*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
1		*cipolla (50 g) tagliate a fette*
1		*peperone rosso (100 g), tagliato a listarelle*
1		*piccola gamba di porro (100 g), tagliata a listarelle*
300	*g*	*petto di tacchino, tagliato a pezzetti*
		pepe, paprica
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
2		*tazze di brodo di carne (300 ml)*

Procedimento

1. Mischiate lo zafferano al riso e versatelo nello stampo che avrete precedentemente imburrato. Mescolate la cipolla a fettine al peperone, al porro ed ai pezzetti di petto di tacchino, salate e pepate. Disponete a strato il tacchino con le verdure sul fondo di riso con alcuni riccioli di burro.
2. Innaffiate con il brodo, coprite e mandate in forno.

5-7 Min.		900 W
16-19 Min.		270 W

A cottura terminata fate riposare per altri 5 minuti circa.

Consiglio:
invece del petto di tacchino potete usare anche del petto di pollo.

Francia

Pollo al Curry

Poulet au curry

Tempo per la cottura: ca. 28-32 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 3 l.)

Ingredienti

1		*Pollo (1000 g)*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
2		*carote (200 g) tagliate a dadini*
1		*gamba di sedano (150 g), tritata*
1		*spicchio d'aglio*
1		*mela, sbucciata (125 g) tagliata a dadini*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
		sale
		pepe
1-2	*CM*	*curry*
1	*CM*	*farina*
150	*ml*	*acqua (1 tazza)*
3		*pomodori (200 g), sbucciati*

Procedimento

1. Lavate il pollo, asciugatelo e trinciatelo in 8 pezzi.
2. Imburrate la terrina, riunitevi i pezzi di pollo, aggiungete le verdure tritate ed aggiustate di sale e pepe. Cospargete il tutto di curry e farina e rivoltate i pezzi in modo che siano aromatizzati su tutti i lati. Aggiungete l'acqua ed i pomodori pelati schiacciati. Coprite e mandate in sulla graticola bassa forno. Mescolare a metà cottura e continuare a far arrostire senza coperchio.

28-32 Min.		630 W/230° C

A cottura terminata fate riposare per altri 3 minut circa.

Consiglio:
il piatto si accompagna ottimamente con del riso, scaglie di noce di cocco, chutney di mango e banane a fette che contribuiranno a ridurre ed arrotondare il gusto piccante del curry.

Austria

Pollo Ripieno

Gefülltes Brathendl *Dosi per 2 persone*

Vedete la fotografia pagina 24
Tempo per la cottura: ca. 31-35 minuti
Recipiente: Filo di refe

Ingredienti

1		*pollo (1000 g)*
		sale
		rosmarino, sminuzzato
		maggiorana, sminuzzata
1		*panino raffermo (40 g)*
		sale
1		*mazzetto di prezzemolo, tritato finemente (10 g)*
1		*noce moscata*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*tuorlo d'uovo*
3	*CM*	*burro o margarina (30 g)*
1	*CM*	*paprica, dolce*
		sale

Procedimento

1. Lavate il pollo, asciugatelo con un canovaccio o della carta da cucina e cospargetene l'interno di sale, rosmarino e maggiorana.
2. Per il ripieno, mettete a bagno il panino per circa 10 minuti in acqua fedda, stringendolo poi per farla uscire. Impastatelo con il sale, il prezzemolo, la noce moscata, il burro e il tuorlo d'uovo. Farcite il pollo con il ripieno e chiudetelo con dello spago.
3. Fate sciogliere il burro.

ca. 1 Min.		900 W

Aggiungete la paprica ed il sale, pennellando con questo intingolo la pelle del pollo.

4. Ponete il pollo, sulla griglia in basso, con il petto rivoltato verso il fondo, griratelo a metà cottura.

30-34 Min.		450 W/200° C

Lasciate riposare nel forno per circa. 10 minuti a cottura ultimata.

Carne, Pesce e Pollame

Francia

Anatra all'arancia

Canard à l'orange

Vedete la fotografia pagina 25
Tempo per la cottura: ca. 65-73 minuti
Recipiente: Teglia da forno rotonda (ca. 32 cm diam.)
Fondina
Due pirofile con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

1		*anatra giovane (2000 g) senza interiora*
		sale
		pepe
1		*rametto di maggiorana*
200	*ml*	*d'acqua*
1		*fegato d'anatra (50 g)*
6		*arance (1200 g)*
1	*CM*	*zucchero (10 g)*
1	*CM*	*acqua*
1	*CM*	*aceto*
250	*ml*	*di brodo di carne*
150	*ml*	*di Porto*
1	*CM*	*fecola di patate (10 g)*

Procedimento

1. Lavare l'anatra internamente ed esternamente, asciugarla e insaporirla con sale e pepe. Inserire il rametto di maggiorana al suo interno.
2. Versare l'acqua nella teglia da forno e introdurvi una fondina rovesciata. Mettervi sopra l'anatra e arrostire sulla graticola inferiore. Rivoltare a metà del tempo di cottura.

   58-62 Min. | 270 W/230° C

   Porre l'anatra su un piatto di portata preriscaldato.
3. Togliere con un cucchiaio il grasso depositato sul fondo e metterlo in una scodella. Aggiungere il fegato di anatra e cuocerlo a recipiente coperto.

   2-4 Min. | 900 W
4. Sbucciare due arance e tagliare le scorze in striscioline sottili. Metterle nella seconda pirofila assieme allo zucchero e all'acqua e riscaldare a recipiente coperto.

   2-3 Min. | 900 W
5. Aggiungere al fegato le bucce d'arancia, l'aceto, il brodo di carne e il Porto.
6. Spremere un'arancia. Amalgamare la fecola di patate con il succo d'arancia e unirla alla salsa mescolando. Coprire la pirofila e lasciar addensare la salsa. Mescolare durante la cottura e alla fine.

   3-4 Min. | 900 W
7. Sbucciare le arance restanti, toglierne la pelle e disporle a spicchi sul piatto di portata. Sgrassare eventualmente la salsa, togliere il fegato e condire a piacimento.
8. Versare un po' di salsa sugli spicchi. Versare la salsa in una salsiera e servire assieme all'anatra.

Italia

Quaglie in salsa vellutata

Vedete la fotografia pagina 26
Tempo per la cottura: ca. 18-22 minuti
Recipiente: stampo quadrato a bordo basso (ca. 20 x 20 x 6 cm)
terrina con coperchio (capacità 1 l.)

Ingredienti

4		*quaglie (600 g)*
		sale
		pepe
200	*g*	*pancetta, tagliata a fettine sottili*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
1	*CM*	*prezzemolo*
		salvia
		rosmarino
		basilico
		tritati finemente
150	*ml*	*Porto*
250	*ml*	*brodo di carne*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
2	*CM*	*farina (20 g)*
50	*g*	*emmental gratuggiato*

Procedimento

1. Lavate le quaglie ed asciugatele. Cospargetele dentro e fuori di sale e pepe, lardellatele con le fettine di pancetta che fermerete con dello spago sottile.
2. Collocats le quaglie sulla griglia in basso e iniziate la cottura.

   8-10 Min. | 630 W
3. Imburrate l'interno dello stampo e disponetevi le quaglie con la parte grigliata volta verso il basgo. Tritate finemente gli aromi, spargeteli sulle quaglie ed innaffiate con il Porto. Continuate poi la cottura.

   6-8 Min. | 630 W

   Togliete le quaglie dal loro sugo di cottura.
4. Per preparare la salsa fate riscaldare il brodo nella terrina, coperta da un coperchio.

   ca. 2 Min. | 900 W

   Stemperate la farina nel burro, uniteli al brodo, portate a ebollizione mescolando di tanto in tanto.

   ca. 2 Min. | 900 W
5. Versate il formaggio nella salsa, mescolate e unite al sugo di cottura delle quaglie. Mescolate energicamente e versate sulle quaglie ancora calde e servite.

Carne, Pesce e Pollame

Giappone

Piatto unico alla Giapponese

Nikujaga

Tempo per la cottura: ca. 32-36 Minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 3 l)

Ingredienti

200	*g*	*carne di manzo magra*
500	*g*	*patate, tagliate in quattro o otto spicchi*
400	*g*	*cipolle, tagliate in quattro o otto spicchi*
400	*ml*	*acqua*
3	*CM*	*zucchero (30 g)*
3	*CM*	*sakè*
3	*CM*	*Mirin (sakè dolce)*
70	*ml*	*salsa di soja*

Procedimento

1. Tagliare la carne a striscioline sottili (3-4 cm) e disporla nella pirofila.
2. Disporre a strati le verdure già preparate sulla carne. Mescolare assieme gli altri ingredienti e aggiungerli. Far cuocere il tutto a recipiente coperto. Rimescolare due volte durante la cottura.

11-13 Min.		900 W
21-23 Min.		450 W

3. A cottura ultimata, lasciar riposare il piatto per 10 minuti circa.

Consiglio:
La carne di manzo potrà essere sostituita con carne di maiale o di vitello.

Spagna

Involtini di pollo all'uva passa

Rollitos de Pollo y pasas

Tempo per la cottura: ca. 18-20 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

4		*filetti di petto di pollo tagliati sottili (600 g)*
		sale e pepe
4		*fette di prosciutto cotto (200 g)*
50	*g*	*Quesitos (formaggio spagnolo)*
1		*scatola di minestra di porri (400 g)*
50	*g*	*uva passa lavata*

Procedimento

1. Lavare, asciugare e battere i filetti. Insaporire con sale e pepe. Stendere su ogni filetto una fetta di prosciutto e un pezzo di formaggio.
2. Arrotolare i filetti. Fissarli con uno stuzzicadenti e porli nella pirofila.
3. Versare la zuppa sugli involtini e aggiungervi l'uva passa. Lasciar cuocere a recipiente coperto.

18-20 Min.		900 W

Lasciarli riposare 10 minuti prima di servire.

Verdure

Germania

Torta di porri

Porreetorte

Tempo per la cottura: ca. 30-38 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Tortiera apribile (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

450	*g*	*porro, tagliato ad anelli sottili*
3	*CM*	*acqua*
		sale
1		*pizzico di Curry*
100	*g*	*farina integrale di grano*
80	*g*	*farina di segale Tipo 1150*
3	*CU*	*lievito in polvere*
1		*uovo*
75	*g*	*yogurt magro*
1	*CM*	*olio vegetale*
1/2	*CU*	*sale*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
150	*g*	*panna acida*
3		*uova*
2	*CM*	*farina integrale di grano (20 g)*
		sale aromatico
		pepe
1		*pizzico di noce moscata*
1	*CU*	*prezzemolo tritato*
1	*CU*	*erba cipollina tagliata a rotelline sottili*
1	*CU*	*aneto (finocchio fetido) macinato*
100	*g*	*Emmenthal grattugiato*

Procedimento

1. Mettere il porro con l'acqua nella pirofila. Precuocere a recipiente coperto.

5-8 Min.		900 W

Scolare. Insaporire con sale e Curry.

2. Miscelare la farina con il lievito. Aggiungere l'uovo, lo yogurt, l'olio e il sale, quindi impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale.
3. Ungere la tortiera a cerniera. Spianare l'impasto secondo la grandezza della tortiera e disporlo in quest'ultima. Sollevare il bordo per una larghezza di 1 cm circa.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e alla farina. Insaporire con sale aromatico, pepe, noce moscata e aromi. Mescolarvi il formaggio grattugiato.
5. Sempre rimestando, unire il composto al porro. Distribuire la massa in modo uniforme sulla pasta. Mettere a cuocere la torta di porri sulla graticola inferiore.

11-13 Min.		270 W/230° C
11-13 Min.		230° C
3-4 Min.		

A cottura ultimata, lasciare riposare per 2 minuti circa.

VERDURE

Austria

Cavolfiore alla Crema di Formaggio

Karfiol mit Käsesauce

Tempo per la cottura: ca. 18-21 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)
terrina con coperchio (capacità 1 l.)

Ingredienti

800	*g*	*cavolfiore (1 testa)*
1		*tazza di acqua (150 ml)*
125	*ml*	*latte*
125	*ml*	*panna da cucina*
75-100	*g*	*formaggio fuso*
2-3	*CM*	*farina o fecola per legare la salsa (20-30 g)*

Procedimento

1. Praticate alcune tagli nel gambo del cavolo e collocatelo nella terrina con l'infiorescenza rivolta verso l'alto, aggiungete l'acqua, coprite e mettete in forno.

   15-17 Min. 900 W

   Lasciate riposare alcuni minuti e scolate poi il liquido raccoltosi.
2. Versate il latte e la panna nella terrina, aggiungete il formaggio a pezzetti, coprite e mandate in forno.

   ca. 2-3 Min. 900 W
3. Stemperate ora la farina nel latte e la panna riscaldati, coprite e mettete di nuovo in forno.

   ca. 1 Min. 900 W

   Mescolate energicamente e versate la crema sul cavolo.

Consiglio:
Eventualmente cospargete il cavolo di prezzemolo tritato prima di servire.

Francia

Peperonata Nizzarda

Ratatouille spécial

Vedete la fotografia pagina 27
Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l.)

Ingredienti

5	*CM*	*olio di oliva (50 ml)*
1		*spicchio d'aglio spremuto*
1		*cipolla (50 g) tagliata a fette*
1		*melanzana piccola (250 g) tagliata a pezzi*
1		*zucchino (200 g) tagliato a pezzi*
1		*peperone (200 g), tagliato a pezzi*
1		*finocchio piccolo (75 g) , tritato finemente*
		pepe
1		*bouquet aromatico*
200	*g*	*cuori di carciofo in scatola*
		sale
		pepe

Procedimento

1. Mettete l'olio e l'aglio nella terrina. Aggiungete le verdure tagliate ad eccezione dei cuori di carciofo, il bouquet aromatico e pepate. Coprite e mandate in forno mescolando una volta.

   17-19 Min. 900 W

   Negli ultimi 5 minuti di cottura aggiungete i cuori di carciofo e continuate la cottura.
2. Aggiustate di sale e pepe e togliete il bouquet aromatico prima di servire.
   A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa.

Consiglio:
la peperonata calda si accompagna ottimamente a piatti di carne, mentre fredda può costituire un gustoso antipasto.
Un bouquet aromatico si compone di:
- una radice di prezzemolo
- un mazzetto di odori
- un rametto di sedano di monte
- un rametto di timo e
- alcune foglie di lauro

Francia

Gratin di patate

Gratin dauphinois

Vedete la fotografia pagina 28
Tempo per la cottura: ca. 24-26 minuti
Recipiente: Stampo piano e ovale per sformati (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1	*CM*	*burro o margarina*
500	*g*	*patate, sbucciate e tagliate a dischi sottili*
		sale, pepe
2		*spicchi d'aglio schiacciati*
300	*g*	*panna (crema di latte)*
200	*ml*	*latte*
50	*g*	*formaggio grattugiato (Gouda)*

Procedimento

1. Spalmare il burro sullo stampo. Disporvi a strati le fette di patate. Condire ogni strato con sale, pepe e aglio.
2. Mescolare la panna con il latte e versarla sulle patate. Spolverizzare con formaggio e far cuocere in forno sulla graticola bassa.

   24-26 Min. 630 W/200° C

   A cottura ultimata, lasciare riposare per 10 minuti circa.

VERDURE

Olanda

Indivia del Belgio gratinata

Gegratineerde Brussels lof

Vedete la fotografia pagina 29
Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo piano e ovale per sformati (ca. 32 cm di lunghezza)

Ingredienti

8		*ciuffi d'indivia piccoli (800 g)*
125	*ml*	*acqua*
125	*ml*	*latte*
2	*CM*	*addensante chiaro per salsa (20 g)*
2		*rossi d'uovo*
4	*CM*	*formaggio olandese stagionato e grattugiato (20 g)*
		sale
		pepe
1	*CU*	*burro o di margarina per ungere lo stampo*
4		*fette di prosciutto cotto (200 g)*
2	*CM*	*formaggio olandese stagionato e grattugiato (10 g)*

Procedimento

1. Con un coltello affilato, tagliare la parte amara del ciuffo. Versare l'acqua nella pirofila e farvi cuocere l'indivia a recipiente coperto. Rivoltare una volta i ciuffi durante la cottura.

   10-12 Min. 900 W

2. Togliere l'indivia. Versare il latte nella pirofila e mescolarvi l'addensante. Coprire la pirofila e lasciar cuocere la salsa. Rimestare durante la cottura e alla fine.

   3-4 Min. 630 W

3. Sbattere il rosso dell'uovo in una tazza. Sempre mescolando, aggiungere gradualmente un cucchiaio di salsa al tuorlo. Mescolare la massa dell'uovo nella salsa e aggiungervi il formaggio. Rimescolare accuratamente il tutto e condire a piacimento.
4. Ungere lo stampo e mettervi l'indivia. Tagliare a metà le fette di prosciutto, stenderle sui ciuffi e versarvi sopra la salsa. Spargere il formaggio olandese sullo sformato e mettere a gratinare sulla griglia in basso.

   6-8 Min. 450 W

   A cottura ultimata, lasciar riposare per 5 minuti.

Germania

Sformato di broccoli e patate con funghi

Broccoli–Kartoffelauflauf mit Champigmons

Vedete la fotografia pagina 30
Tempo per la cottura: ca. 34-37 Minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sformati rotondo (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

400	*g*	*patate, sbucciate ed eventualmente tagliate a metà*
400	*g*	*broccoli a roselline*
6	*CM*	*acqua (60 ml)*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
400	*g*	*champiñones a fettine*
1	*CM*	*prezzemolo tritato*
		sale
		pepe
3		*uova*
125	*ml*	*panna*
125	*ml*	*latte*
		sale
		pepe
		noce moscata
100	*g*	*formaggio olandese grattugiato*

Procedimento

1. Mettere le patate e i broccoli nella pirofila. Aggiungervi l'acqua e lasciar cuocere a recipiente coperto. Mescolare una volta durante la cottura.

   9-12 Min. 900 W

2. Tagliare le patate a dischi.
3. Ungere lo stampo per sformati. Disporvi a strati alterni le patate, i broccoli e i funghi. Spargere il prezzemolo e condire con sale e pepe.
4. Sbattere le uova assieme al liquido e agli aromi, versando poi il tutto sulle verdure. Spolverizzare il formaggio sullo sformato e mettere a cuocere.

   AUTOCOOK AC-5 (R-933)

   o

   Pulsante di azione istantanea (R-963)

   A cottura ultimata, lasciar riposare lo sformato per 10 minuti circa.

VERDURE

Italia

Carciofi alla Romana

Dosi per 2 persone

Vedete la fotografia pagina 31
Tempo per la cottura: ca. 17-19 minuti
Recipiente: stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

2		*carciofi (800 g)*
1	*l*	*acqua*
		il succo di 1 limone
2		*spicchi d'aglio spremuti*
1		*ciuffo di prezzemolo (10 g) tritato*
10		*foglie di menta tritate*
2	*CM*	*pangrattato (20 g)*
5	*CM*	*olio d'oliva (50 ml)*
		pepe nero appena macinato
		sale
100	*ml*	*olio d'oliva*
400	*ml*	*acqua*
		sale
		pepe nero appena macinato

Procedimento

1. Togliete le foglie esterne più dure e tagliate le punte delle restanti. Accorciate i gambi fino ad una lunghezza di circa 3 cm. Mettete i carciofi in una zuppiera che avrete riempito di acqua acidita con il succo di un limone, in modo che i punti tagliati delle fogli non anneriscano.
2. Mescolate l'aglio, il prezzemolo tritato, la menta ed il pangrattato, aggiustando di sale e pepe.
3. Togliete i carciofi dall'acqua ed asciugateli. Allargate leggermente le foglie in modo da formare una conca al centro e togliete i filamenti. Mettete un po' della farcia al centro e premete in modo che sia più solida e richiudete infine le foglie.
4. Disponete quindi i carciofi l'uno accanto all'altro nella terrina con i gambi rivolti verso il basso. Versateci sopra l'olio e l'acqua. Cospargete di pepe nero macinato, salate e mettete in forno a coperto.

17-19 Min. 900 W

A cottura terminata lasciate riposare per 2 minuti circa.

Germania

Pomodori Ripieni con le Cipolle

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Vedete la fotografia pagina 32
Tempo per la cottura: ca. 20-27 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 1 l)
stampo ovale a bordo basso con coperchio (ca. 26 cm di lunghezza)

Ingredienti

1/2		*mazzetto di timo (5 g)*
35	*g*	*grano saraceno*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
2		*spicchi d'aglio spremuti*
100	*ml*	*brodo di verdure*
1		*prezzemolo fresco (10 g)*
100	*g*	*formaggio olandese*
		sale
		pepe nero macinato
4		*pomodori (600 g)*
1	*CU*	*burro o margarina per imburrare lo stampo*
4-5		*cipolline (150 g)*
1		*mazzetto di basilico (10 g)*

Procedimento

1. Staccate le foglie del timo dal rametto. Lavate il grano saraceno e imburrate la terrina. Metteteci la cipolla tritata, l'aglio, il timo ed il grano saraceno, coprite e fate scaldare in forno.

2-3 Min. 900 W

2. Versateci ora il brodo e proseguite la cottura a coperto.

8-10 Min. 630 W

3. Togliete le foglie del prezzemolo dal rametto e tagliatele senza però tritarle. Tagliate ora 4 fette dal pezzo di formaggio olandese e del resto fatene dei dadini. Mescolateli insieme al prezzemolo al grano saraceno che nel frattempo si sarà raffreddato ed aggiustate di spezie.
4. Tagliate ora i cappelli dei pomodori e svuotateli. Farcite i pomodori con il grano senza premerlo troppo. Chiudete ogni pomodoro con una fetta di formaggio e con il cappello prima tagliato.
5. Tagliate le cipolline a fette e staccate le foglie di basilico dal suo rametto.
6. Imburrate quindi lo stampo e distribuitevi la polpa dei pomodori con le cipolline ed il basilico.
7. Adagiatevi sopra ora i pomodori ripieni, coprite e mandate in forno.

10-14 Min. 630 W

A cottura terminata fate riposare i pomodori per ancora 2 minuti circa.

Pasta, Riso e Gnocchi

Italia

Tagliatelle alla Panna e Basilico

Dosi per due persone

Vedete la fotografia pagina 33
Tempo per la cottura: ca. 15-21 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)
stampo da soufflé (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

1	*l*	*acqua*
1	*CU*	*sale*
200	*g*	*tagliatelle*
1		*spicchio d'aglio*
15-20		*foglie di basilico*
200	*g*	*crema di latte*
30	*g*	*formaggio grana gratuggiato*
		sale e pepe

Procedimento

1. Salate l'acqua e versatela nella terrina, coprite e mettete in forno a bollire.

8-10 Min.		900 W

2. Gettate le tagliatelle nell'acqua, portate a ebollizione e fate compiere la cottura a temperatura minore.

1-2 Min.		900 W
6-9 Min.		270 W

3. Strofinate l'interno dello stampo da soufflé con lo spicchio d'aglio sbucciato. Sminuzzate le foglie di basilico tenendone da parte alcune per guarnire.
4. Scolare bene la pasta. Aggiungere la crema di latte o cospargere le tagliatelle con il basilico sminuzzato.
5. Aggiungere il grana gratuggiato, il sale e il pepe. Travasare il tutto nello stampo da soufflé e mescolare. Guarnite infine con il basilico che avevate messo da parte e portate in tavola ancora caldo.

Germania

Sformato di pasta con zucchine

Zucchini–Nudel–Auflauf

Tempo per la cottura: ca. 37-41 Minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo per sformati
(Ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

500	*ml*	*acqua*
1/2	*CU*	*olio*
		sale
80	*g*	*maccheroni*
400	*g*	*pomodori in scatola spezzettati*
3		*cipolle (150 g) tagliate*
		fini
		basilico
		timo
		sale
		pepe
1	*CM*	*olio per ungere lo stampo*
450	*g*	*zucchine tagliate a fettine*
150	*g*	*panna acida*
2		*uova*
100	*g*	*formaggio Cheddar grattugiato*

Procedimento

1. Versare l'acqua, l'olio e il sale nella pirofila e portare a cottura a recipiente coperto.

3-5 Min.		900 W

2. Spezzettare i maccheroni, aggiungerli, rimescolarli e lasciarli bollire.

9-11 Min.		270 W

Sgocciolare i maccheroni e lasciarli raffreddare.
3. Mescolare i pomodori con le cipolle e condirli bene. Ungere lo stampo. Versarvi i maccheroni e innaffiarli con la salsa, quindi ricoprirli con le fettine di zucchine.
4. Sbattere la panna acida assieme alle uova e versare il tutto sullo sformato. Spolverizzare con formaggio grattugiato. Far cuocere sulla graticola inferiore.

AUTOCOOK AC-5 (R-933)

o

Pulsante di azione istantanea (R-963)

A fine cottura, lasciare riposarelo sformato per 5-10 minuti.

Sughi di condimento per la pasta

Ragù alla Bolognese

Tempo per la cottura: ca. 14-20 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

30	*g*	*pancetta non troppo magra*
100	*g*	*funghi, tagliati a pezzetti fini*
1/2		*cipolla (25 g), tritata finemente*
1		*carota (50 g) sminuzzata*
50	*g*	*sedano, sminuzzato*
200	*g*	*carne di manzo tritata*
100	*ml*	*vino bianco secco*
1/2		*mazzetto di prezzemolo (5 g), tritato finemente*
3	*CM*	*concentrato di pomodoro (45 g)*
1		*pizzico di zucchero*
1		*pizzico di noce moscata*
		Sale
		pepe

Procedimento

1. Tagliate a pezzetti la pancetta, mettetela nella terrina con le verdure, coprite e mettete in forno.

4-6 Min.		900 W

2. Passate le verdure. Aggiungete quindi la carne tritata, il vino, il prezzemolo ed il concentrato di pomodoro. Conditeli con le verdure. Coprite la terrina in modo che il vapore possa uscire. Scaldate prima a calore vivo e continuate poi la cottura a temperatura minore.

4-6 Min.		900 W
6-8 Min.		630 W

Pasta, Riso e Gnocchi

Salsa per condire la pasta

Salsa di pomodoro

Tempo per la cottura: ca. 8-9 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

5-7		*pomodori (500 g)*
1	*CM*	*burro o margarina*
1		*cipolla (50 g) sminuzzata*
2	*CM*	*conserva di pomodoro (30 g)*
200	*ml*	*brodo di carne*
		sale
		pepe
		zucchero
		origano
		basilico
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
2	*CM*	*farina (20 g)*

Procedimento

1. Pelare i pomodori e asportarne l'attaccatura del gambo, sgranarli e tagliare la polpa a cubetti.
2. Ungere la pirofila con il burro. Mettervi la cipolla, coprire e portare a cottura.

ca 2 Min.		900 W

3. Aggiungere i pomodori a cubetti, la conserva e il brodo di carne, condire, coprire e far cuocere.

ca 3 Min.		900 W

4. Impastare il burro con la farina e amalgamarlo alla salsa con una frusta. Riscaldare nuovamente a recipiente coperto. Mescolare una volta ed a cottura terminata.

3-4 Min.		900 W

Sughi di condimento per la pasta

Sugo al Gorgonzola

Tempo per la cottura: ca. 5 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

200	*g*	*Gorgonzola*
150	*ml*	*panna*
ca. 1	*CM*	*farina o fecola*

Procedimento

1. Sbattete il Gorgonzola tagliato a pezzi con la panna in un frullatore o con uno sbattitore ad immersione.
2. Versate la miscela nella terrina, coprite e mettete in forno.

ca. 2 Min.		630 W

3. Legate la salsa con un po' di farina o di fecola, coprite e fate scaldare in forno.

ca. 3 Min.		630 W

Al termine date una mescolata.

Consiglio:
Il sugo così preparato può bastare per circa 400 g di pasta. Un formato particolarmente adatto sono le farfalle.

Austria

Canederli di Pane

Semmelknödel *Dosi per 5 canederli*

Tempo per la cottura: ca. 7-10 minuti
Recipiente: 5 tazze o stampini da budino

Ingredienti

2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
ca. 500	*ml*	*latte*
200	*g*	*5 panini secchi tagliati a pezzetti*
3		*uova*

Procedimento

1. Distribuite il burro sul fondo della terrina, aggiungete la cipolla tritata, coprite e fate imbiondire.

1-2 Min.		900 W

2. Tagliare i panini a piccoli dadi, innaffiarli con latte e lasciare riposare per 10 minuti. Sbattre le uova.
3. Mescolare bene le cipolle, le uova ed i panini, fino ad ottenere una pasta morbida.
4. Suddividete l'impasto nelle 5 tazze o stampini, coprite con della carta per cottura in forno a microonde, disponete i recipienti sul piatto estraibile ed iniziate la cottura.

6-8 Min.		900 W

A cottura terminata fate riposare per 2 minuti circa. Prima di servire rovesciate i canederli su un piatto.

Svizzera

Risotto alla Ticinese

Tessiner Risotto

Tempo per la cottura: ca. 20-24 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l)

Ingredienti

50	*g*	*pancetta non troppo magra*
2	*CM*	*burro o margarina (20 g)*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
200	*g*	*riso arborio*
800	*ml*	*brodo di carne*
70	*g*	*Sbrinz, gratuggiato (eventualmente potete usare anche del formaggio emmental gratuggiato)*
1		*pizzico di zafferano,*
		sale e pepe

Procedimento

1. Tagliate la pancetta a dadini. Spalmate il burro sul fondo della terrina, versatevi la cipolla tritata e la pancetta e fate rosolare in forno.

ca. 2 Min.		900 W

2. Aggiungete il riso e il brodo, dare una prima bolli- tura e poi fate terminare la cottura a temperatura minore.

3-5 Min.		900 W
15-17 Min.		270 W

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 3 o 5 minuti.

3. Aggiungete il formaggio e lo zafferano, mescolate energicamente ed aggiustate di sale e pepe.

Consiglio:
Si accompagnano ottimamente dei gallinacci o prataioli stufati ed un'insalata mista.

Pasta, Riso e Gnocchi

Svizzera

Gnocchi di semolino

Grießgmocchi *per circa 12-15 pezzi*

Vedete la fotografia pagina 34
Tempo per la cottura: ca. 19-24 minuti
Recipiente: Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Stampo piano e rotondo per sformati (ca. 26 cm diametro)

Ingredienti

250	*ml*	*latte*
1	*CU*	*burro o margarina*
1		*pizzico di sale*
50	*g*	*semolino*
1		*bianco d'uovo*
1		*rosso d'uovo*
50	*ml*	*panna (crema di latte)*
1	*CU*	*burro o margarina*
		per ungere lo stampo
1	*CM*	*burro o margarina*
30	*g*	*Sbrinz grattugiato (oppure di Emmenthal grattugiato)*

Procedimento

1. Versare il latte assieme al burro e al sale nella pirofila e riscaldare a recipiente coperto.

   3-4 Min. 900 W

2. Aggiungere il semolino, mescolare bene e lasciar montare a recipiente coperto.

   9-11 Min. 270 W

   Lasciare raffreddare.
3. Montare la chiara d'uovo. Sbattere il tuorlo e la panna nel semolino e aggiungervi delicatamente il bianco montato a neve.
4. Ungere lo stampo. Con due cucchiai da tavola ritagliare gli gnocchi e disporli uno accanto all'altro nello stampo. Coprire con ricciolì di burro e spargervi sopra il formaggio. Mettere a gratinare sulla griglia in alto.

   7-9 Min. 270 W

   Dopo la cottura, lasciare riposare i gnocchi per 2 minuti circa.

Consiglio:
Gli gnocchi vanno serviti come piatto forte.
Accompagnarli con spinaci.

Italia

Lasagne al Forno

Vedete la fotografia pagina 35
Tempo per la cottura: ca. 24-28 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità ca. 2 l) stampo da sformati quadrato a bordo basso con coperchio (ca. 20 x 20 x 6 cm)

Ingredienti

300	*g*	*pomodori pelati in scatola*
50	*g*	*prosciutto crudo tagliato a dadini*
1		*cipolla (50 g) tritata finemente*
1		*spicchio d'aglio spremuto*
250	*g*	*carne di manzo tritata*
2	*CM*	*concentrato di pomodoro (30 g)*
		Sale e pepe
		origano
		timo
		basilico
150	*ml*	*crema di latte*
100	*ml*	*latte*
50	*g*	*formaggio grana gratuggiato*
1	*CU*	*erbe miste tritate*
1	*CU*	*olio d'oliva*
		sale
		pepe
		noce moscata
1	*CU*	*olio vegetale per oliare lo stampo*
125	*g*	*lasagne*
1	*CM*	*formaggio grana gratuggiato*
1	*CM*	*burro o margarina*

Procedimento

1. Fate il ragù mettendo nella terrina i pomodori, la cipolla, il prosciutto, l'aglio, la carne tritata di manzo ed il concentrato di pomodoro. Coprite e mettete in forno.

   6-8 Min. 900 W

2. Mescolate la crema di latte con il latte, il grana, le erbe e l'olio. Insaporite di sale e pepe.
3. Imburrate lo stampo e distribuite un terzo delle lasagne sul fondo. Versate sulle lasagne prima la metà del ragù e poi un po' della besciamella. Passate poi al secondo strato di pasta e continuate a fare gli strati come il primo. Terminate con la besciamella sulla quale corspargerete il parmigiano. Concludete con qualche ricciolo di burro, mettete a cuocere sulla griglia in basso.

   14-16 Min. 630 W/230° C
   ca. 4 Min.

   A cottura terminata fate riposare per 5/10 minuti circa.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Germania

Budino di Semolino con Sciroppo di Lamponi

Griessflammeri mit Himbeersauce

Vedete la fotografia pagina 36

Tempo per la cottura: ca. 15-20 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500	*ml*	*latte*
40	*g*	*zucchero*
15	*g*	*mandorle tritate*
50	*g*	*semolino*
1		*tuorlo d'uovo*
1	*CM*	*acqua*
1		*albume*
250	*g*	*lamponi*
50	*ml*	*acqua*
40	*g*	*zucchero*

Procedimento

1. Mettete il latte, lo zucchero e le mandorle nella terrina e scaldate e poneteci sopra il coperchio.

   3-5 Min. 900 W

2. Aggiungete il semolino, mescolate e continuate la cottura e poneteci sopra il coperchio.

   10-12 Min. 270 W

3. Mescolate il tuorlo d'uovo con l'acqua in una scodella ed aggiungetelo al budino caldo. Montate a neve il bianco dell'uovo e mescolatelo al budino. Infine fatene delle porzioni versandolo in coppette.
4. Per la preparazione dello sciroppo, lavate innanzi-tutto i lamponi asciugandoli senza premere troppo per non schiacciarli. Versateli in una terrina, aggiungete lo zucchero e l'acqua, coprite e scaldate in forno.

   2-3 Min. 900 W

5. Frullate quindi i lamponi e serviteli insieme al budino, caldi o anche freddi.

Francia

Pere alla Cioccolata

Poires au chocolat

Tempo per la cottura: ca. 8-14 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

4		*pere (600 g)*
60	*g*	*zucchero*
1		*bustina di zucchero vanigliato (10 g)*
1	*CM*	*liquore alle pere, 30 gradi*
150	*ml*	*acqua*
130	*g*	*cioccolato fondente*
100	*g*	*crema di latte*

Procedimento

1. Sbucciate le pere intere.
2. Versate l'acqua con lo zucchero, lo zucchero vanigliato ed il liquore nella terrina, mescolate, coprite e fate scaldare in forno.

   1-2 Min. 900 W

3. Immergetevi le pere e continuate la cottura sempre a coperto.

   6-10 Min. 900 W

   Togliete le pere dall'acqua di cottura e mettete a raffreddare.
4. Versate circa 50 ml dell'acqua di cottura delle pere nella terrina più piccola, aggiungete la cioccolata spezzettata e la crema di latte, coprite e mettete in forno a scaldare.

   1-2 Min. 900 W

5. Date un'ultima mescolata, versate la crema di cioccolato sulle pere e servite.

Consiglio:
Se volete, servite insieme alle pere una pallina di gelato alla vaniglia.

Austria

Meringhe alla Salisburghese

Salzburger Nockerln *per 3 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 5-6 minuti
Recipiente: Stampo piano e ovale per sformati (ca. 30 cm di lunghezza)

Ingredienti

4		*chiare d'uovo*
1		*pizzico di sale*
50	*g*	*zucchero a velo*
1	*CU*	*zucchero vanigliato*
4		*rossi d'uovo*
2	*CM*	*farina (20 g)*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
1	*CM*	*zucchero a velo*

Procedimento

1. Sbattere la chiara dell'uovo in una scodella larga assieme al sale fin quando non sia montata a neve. Farvi cadere lentamente lo zucchero al velo e quello vanigliato, proseguendo nella sbattitura.
2. Sbattere il rosso dell'uovo con un po' di albume e quindi unirlo delicatamente alla chiara a neve. Setacciarvi sopra la farina e aggiungerla in modo uniforme.
3. Ungere lo stampo. Dividere l'impasto in tre parti e disporle una vicino all'altra nello stampo. Far cuocere subito le meringhe sulla griglia in basso del forno preriscaldato.

   5-6 Min. 270 W/230° C

   Spolverizzarle subito con lo zucchero velo e servirle calde.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Danimarca

Frutti di Sottobosco Sciroppati con Crema di Vaniglia

Rødgrød med vanilie sovs

Vedete la fotografia pagina 36

Tempo per la cottura: ca. 8-12 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
terrina con coperchio (capacità 1 l)

Ingredienti

150	*g*	*ribes comune*
150	*g*	*fragole*
150	*g*	*lamponi*
250	*ml*	*vino bianco*
100	*g*	*zucchero*
50	*ml*	*succo di limone*
8		*fogli di gelatina*
300	*ml*	*latte*
		polpa di 1/2 bacello di vaniglia
30	*g*	*zucchero*
15	*g*	*amido da cucina*

Procedimento

1. Lavate i frutti, toglietene i gambi ed asciugateli, mettendone da parte alcuni per la guarnitura. Fate una purea con i restanti frutti ed il vino bianco, mettetela nella terrina e scaldate a coperto.

   5-7 Min. 900 W

   Aggiungete lo zucchero ed il succo di limone.
2. Fate ammorbidire i fogli di gelatina in acqua fredda per circa 10 minuti. Poi toglieteli e strizzateli per farne uscire l'acqua. Mescolate la gelatina alla purea di frutti ancora calda fino che si sarà sciolta completamente. Mettete in frigo a rassodare.
3. Per la preparazione della crema di vaniglia versate innanzitutto il latte in una terrina, aprite con un coltello il bacello di vaniglia ed raschiatene fuori la polpa, che aggiungerete, insieme allo zucchero ed all'amido, al latte mescolando, per poi coprire e mettere in forno. Mescolate di tanto in tanto ed a cottura terminata.

   3-5 Min. 900 W
4. Rovesciate su un piatto i frutti sciroppati che avrete tolto dal frigo e guarnite con i frutti interi messi inizialmente da parte. Servite insieme alla crema di vaniglia.

Consiglio:
Con i frutti di sottobosco sciroppati si accompagnano ottimamente anche la panna fredda o lo jogurt.

Austria

Strudel alla ricotta

Topfenstrudel

Tempo per la cottura: ca. 19-21 minuti
Recipiente: Pirofila (capacità 1 l)
Stampo piano e ovale per sformati (ca. 30 cm lunghezza)

Ingredienti

125	*g*	*farina*
1	*CM*	*olio*
1/2		*uovo*
50	*ml*	*acqua*
1/4		*stecca di vaniglia*
50	*g*	*burro o di margarina*
2		*rossi d'uovo*
75	*g*	*zucchero*
250	*g*	*ricotta*
50	*ml*	*panna*
2		*chiare d'uovo*
		farina per spolverizzare
40	*g*	*burro o margarina*
20	*g*	*pangrattato*
30	*g*	*uva passa*
1	*CU*	*burro o margarina*
		per ungere lo stampo

Procedimento

1. Preparare la pasta impastando la farina con 1/2 cucchiaio d'olio e con l'uovo usando il gancio della sbattitrice. Aggiungere gradualmente dell'acqua fino ad ottenere un impasto uniforme ed elastico che non deve tuttavia attaccarsi. Pennellare la pasta con l'olio restante.
2. Stendere un canovaccio umido e caldo sopra la pasta, lasciando riposare per 30 minuti.
3. Tagliare le bacche di vaniglia e grattarne fuori il frutto. Mescolare il burro, il rosso d'uovo, lo zucchero e la vaniglia con la sbattitrice fino ad ottenere un insieme cremoso. Aggiungere la ricotta e la panna, continuando a mescolare. Montare la chiara a neve ed aggiungerla delicatamente.
4. Cospargere di farina un canovaccio asciutto. Stendervi sopra l'impasto in strato sottilissimo.
5. Fondere il burro nella pirofila.

   ca. 1 Min 900 W

   Imburrare la pasta e spolverizzarla con pangrattato. Stendervi sopra il composto di ricotta e guarnirlo con l'uva passa.
6. Arrotolare con cura la pasta aiutandosi con il canovaccio.
7. Ungere lo stampo. Posare lo strudel sullo stampo con la parte saldata verso il fondo e far sulla graticola bassa cuocere.

   18-20 Min. 450 W/230° C

Consiglio:
Lo strudel può essere servito caldo o freddo.
Può essere accompagnato con salsa alla vaniglia.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Spagna

Pesche innevate

Melocotones nevados *per 8 porzioni*

Vedete la fotografia pagina 37
Tempo per la cottura: ca. 6-7 minuti
Recipiente: Tortiera piana e rotonda (ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

470	*g*	*pesche in scatola, dimezzate e sgocciolate*
2		*chiare d'uovo*
35	*g*	*zucchero*
75	*g*	*mandorle macinate*
35	*g*	*zucchero*
2		*rossi d'uovo*
2	*CM*	*cognac*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere la teglia*

Procedimento

1. Asciugare le pesche dimezzate.
2. Far montare la chiara dell'uovo. Alla fine spolverizzare un po' di zucchero.
3. Mescolare assieme le mandorle, lo zucchero restante, il rosso d'uovo e il cognac.
4. Riempire le mezze pesche con la miscela così ottenuta. Spruzzare la chiara montata a neve sui ripieni mediante una siringa a sacchetto.
5. Ungere la teglia. Disporvi le pesche e metterle a gratinare sulla griglia in alto.

6-7 Min.		450 W

Svezia

Riso al Pistacchio con le Fragole

Pistaschris med zordgubbe

Vedete la fotografia pagina 36
Tempo per la cottura: ca. 23-30 minuti
Recipiente: terrina alto con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

125	*g*	*riso a grano lungo*
175	*ml*	*latte*
175	*ml*	*acqua*
1		*bacello di vaniglia*
1		*pizzico di sale*
50	*g*	*zucchero*
250	*g*	*fragole*
40	*g*	*zucchero*
40	*ml*	*Cointreau (liquore dolce all'arancia, 40 gradi)*
200	*ml*	*panna*
1		*albume*
50	*g*	*semi di pistacchio*

Procedimento

1. Mettere il riso nella terrina e coprire di acqua e latte. Aprite i bacelli di vaniglia, ed aggiungeteli al riso insieme allo zucchero ed al sale, coprite e mandate in forno.

3-5 Min.		900 W
20-25 Min.		270 W

A cottura terminata fate riposare il riso per altri 5 minuti circa.

2. Tagliate a metà le fragole e conditele con lo zucchero e il Cointreau.
3. Togliete la vaniglia dal riso e fatelo raffreddare in un bagnomaria freddo. Montate separatamente la panna e il bianco dell'uovo ed aggiungete mescolando al riso, prima i semi di pistacchio, poi la panna ed infine il bianco montato a neve.
4. Versate quindi il riso così aromatizzato in una zuppiera, fate poi una conca al centro nella quale metterete le fragole.

Germania

Michelata di ciliege

Kirschenmichel

Vedete la fotografia pagina 38
Tempo per la cottura: ca. 16-18 minuti
Recipiente: Piatto per gratin alto, rotondo (ca. 20 cm diametro)

Ingredienti

4		*panini raffermi (160 g)*
375	*ml*	*latte*
60	*g*	*burro o margarina*
8	*CM*	*zucchero (80 g)*
4		*rossi d'uovo*
1	*CM*	*farina*
30	*g*	*mandorle tritate*
		la scorza di un limone grattugiata
4		*chiare d'uovo*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
500	*g*	*marasche snocciolate*
2	*CM*	*pangrattato*
1	*CM*	*burro o margarina*

Procedimento

1. Tagliare i panini a pezzetti e inzupparli nel latte.
2. Sbattere il burro, lo zucchero e il rosso d'uovo con una frusta fino ad ottenere un composto cremoso. Aggiungere la farina, le mandorle, la scorza di limone e il pane (inzuppato e rimescolare) e rimescolare.
3. Sbattere l'albume a neve e aggiungerlo delicatamente.
4. Ungere lo stampo. Disporre a strati alterni l'impasto di pane e le ciliege sgocciolate nello stampo. Lo strato superiore è composto dall'impasto.
5. Spolverizzare lo sformato con il pane grattugiato e guarnirlo con riccioli di burro. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

16-18 Min.		630 W/230° C

A cottura ultimata, lasciare riposare lo sformato per 5-10 minuti.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Svizzera

Torta di carote

Rueblitorte *per 16 porzioni circa*

Tempo per la cottura: ca. 26 minuti
Recipiente: Stampo per dolci (ca. 28 cm diametro)

Ingredienti

1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
5		*rossi d'uovo*
250	*g*	*zucchero*
250	*g*	*carote, grattugiate fini*
		il succo di un limone
250	*g*	*mandorle tritate*
80	*g*	*farina*
1	*CM*	*lievito in polvere*
5		*chiare d'uovo*

Procedimento

1. Ungere lo stampo.
2. Sbattere il rosso d'uovo e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso.Aggiungervi le carote, il succo di limone e le mandorle. Mescolare la farina e il lievito in polvere, aggiungerli e rimescolare bene.
3. Montare la chiara d'uovo e aggiungerla delicatamente. Disporre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

AUTOCOOK AC-6 (R-933)

Pulsante di azione istantanea (R-963)

4. Dopo la cottura, lasciar raffreddare nello stampo per 5 minuti.

Francia

Torta di mele con Calvados

Si ottengono *circa 12 - 16 porzioni*

Tempo per la cottura : ca. 27 minuti
Stoviglie: stampo a cerchio apribile (diam. ca 28 cm)

Ingredienti

200	*g*	*farina*
1	*cucch.*	*lievito in polvere*
100	*g*	*zucchero*
1	*pacch.*	*zucchero vanigliato*
1	*presa*	*sale*
1		*uovo*
3-4	*gocce*	*aroma mandorle amare*
125	*g*	*burro*
1	*cucch.*	*burro oppure margarina per ungere la forma*
50	*g*	*nocciole sminuzzate*
600	*g*	*mele (Boskoop, circa 3 - 4 pezzi)*
		cannella
2		*uova*
1	*presa*	*sale*
4	*cucch.*	*zucchero*
1	*pacch.*	*zucchero vanigliato*
4	*cucch.*	*Calvados (grappa di mele)*
1 1/2	*cucch.*	*amido*
125	*g*	*Créme double*
		zucchero a velo da cospargere sulla torta.

Procedimento

1. Mescolare la farina con il lievito in polvere, aggiungere lo zucchero, lo zucchero vanigliato, il sale, luovo, laroma di mandorle amare ed il burro, impastare con lutensile per impastare di un frullino. Coprire la pasta e lasciare al fresco per circa 30 minuti.
2. Ungere la forma, spianare la pasta tra due strati di carta da forno e sistemare nella forma, formando un bordo alto circa 3 cm.
3. Distribuire le nocciole sul fondo della pasta.
4. Sbucciare le mele, dividerle in quarti, togliere i semi e tagliarle a fette. Disporre le fette in forma di tegole sulle nocciole e cospargerle con uno strato sottile di cannella.
6. Dividere le uova. Battere le chiare duovo a neve durissima, lasciandovi cadere una presa di sale ed 1 cucchiaio di zucchero. Battere a schiuma i tuorli, il resto di zucchero e lo zucchero vanigliato. Aggiungere ed far penetrare il Calvados, lamido e la créme double. Mettere sotto la neve e distribuire uniformemente la massa sulle fette di mela. Cuocere sulla griglia più bassa.

AUTOCOOK AC-6 (R-933)

Pulsante di azione istantanea (R-963)

Suggerimento:
lasciare raffreddare la torta nella forma e cospargere con zucchero a velo prima di servire.

Germania

Torta di ricotta

Käsekuchen *per 12-16 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 41-48 minuti
Recipiente: Tortiera apribile (ca. 28 cm diametro)

Ingredienti

250	*g*	*farina*
1	*CU*	*lievito in polvere (3 g)*
125	*g*	*burro o di margarina*
30	*g*	*zucchero*
1		*rosso d'uovo*
1-2	*CM*	*acqua*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere la tortiera*
750	*g*	*ricotta*
300	*g*	*zucchero*
3		*rosso d'uovo*
1	*pacch.*	*di polvere per budino alla vaniglia (40 g)*
125	*ml*	*latte*
30	*g*	*uva passa lavata*
4		*chiare d'uovo*

Procedimento

1. Miscelare la farina con il lievito. Aggiungervi il burro, lo zucchero, il rosso d'uovo e l'acqua. Impastare il tutto con il gancio di una sbattitrice manuale.
   Coprire l'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera, spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Tirare leggermente il bordo verso l'alto. Bucare più volte l'impasto con una forchetta e metterlo a precuocere sulla griglia in basso.

10-12 Min. 270 W/230° C

3. Mescolare bene la ricotta con lo zucchero, il rosso d'uovo, la polvere per budino, il latte e l'uva passa.
4. Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla con delicatezza. Distribuire uniformemente il composto di ricotta sulla pasta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

26-30 Min. 270 W/180° C

5. Lasciar raffreddare la torta di ricotta, quindi toglierla dallo stampo.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Francia

Torta di pere

Tarte aux poires *per 12-14 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 18-23 minuti
Recipiente: Tortiera rotonda (ca. 28 cm diametro)
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)
Piccola pirofila con coperchio

Ingredienti

150	g	farina
75	g	burro o margarina
30	g	zucchero al velo
1		pizzico di sale
1		uovo
1	CU	burro o margarina per ungere la tortiera
250	ml	latte
1		pizzico di sale
2		rossi d'uovo
20	g	zucchero
1/2		bustina di zucchero vanigliato (5 g)
1	CM	amido alimentare
540	g	pere in scatola sgocciolate
120	g	gelatina di ribes
1	CM	frutti canditi
1	CM	mandorle a foglioline

Procedimento

1. Impastare la farina, il burro, lo zucchero a velo, il sale e l'uovo con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire e lasciare riposare per 30 minuti.
2. Ungere la tortiera. Spianare l'impasto e stenderlo nella tortiera. Mantenerne leggermente sollevati i bordi. Bucare più volte l'impasto con una forchetta. Mettere a cuocere sulla griglia in basso.

9-11 Min.		270 W/230° C
5-7 Min.		230° C

3. Estrarre la pasta dalla tortiera e lasciarla raffreddare su una griglia della cucina.
4. Scaldare il latte e il sale nella pirofila coperta.

ca. 2 Min.		900 W

5. Mescolare il tuorlo con lo zucchero e lo zucchero vanigliato fino a formare una crema chiara. Mescolarvi assieme l'amido. Versarvi sopra lentamente il latte bollente. Versare nuovamente la miscela nella pirofila e far cuocere a recipiente coperto. Mescolare durante la cottura e alla fine.

1-2 Min.		900 W

6. Spalmare la crema sulla pasta. Distribuirvi quindi le pere sgocciolate. Versare la gelatina di ribes nella pirofila piccola e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 1 Min.		900 W

7. Farla quindi gocciolare sulle pere e guarnire il tutto con i canditi e le mandorle a foglioline.

Consiglio:
Si dovrà ricoprire il fondo poco prima di servire onde evitare che si rammollisca.

Germania

Torta ai quattro frutti

Vierfruchttorte *per 12-16 porzioni*

Vedete la fotografia pagina 39
Tempo per la cottura: ca. 18-25 minuti
Recipiente: Stampo rotondo per fondi di frutta (ca. 28 cm diametro)
Due pirofile con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

75	g	burro o di margarina
75	g	zucchero
1	CU	essenza di vaniglia
2		uova
150	g	farina
1	CU	lievito in polvere (3 g)
4	CM	latte
1	CU	burro o margarina per ungere lo stampo
150	g	base di marzapane
1/2	pacch	di polvere per budino alla vaniglia (20 g)
2	CM	zucchero (20 g)
250	ml	latte
1		banana (100 g) tagliata a fettine
50	g	chicchi d'uva tagliati a metà e senza semi
150	g	mandarini in scatola sgocciolati
100	g	pesche in scatola, sgocciolate e tagliate a spicchi
1		bustina di glassa chiara in polvere per dolci (11 g)
250	ml	succo di frutta chiaro

Procedimento

1. Sbattere assieme il burro, lo zucchero, l'essenza di vaniglia e le uova con una sbattitrice manuale per circa 3 minuti fino ad ottenere un composto cremoso. Mescolare la farina con il lievito in polvere. Aggiungere e mescolare alternatamente la farina e il latte nella massa burrosa.
2. Ungere lo stampo e stendervi l'impasto in modo uniforme. Mettere a cuocere la pasta sulla griglia in basso.

10-12 Min.		270 W/230° C
2-3 Min.		230° C

Rovesciare il fondo di torta dallo stampo e lasciarlo raffreddare.

3. Stendere la base di marzapane fra due fogli d'alluminio fino ad assumere le dimensioni del fondo di torta, quindi stenderla su quest'ultimo.
4. Versare la polvere per budino assieme allo zucchero e al latte in una pirofila. Sbattere fino ad eliminare tutti i grumi, coprire e mettere a cuocere. Rimescolare una volta durante la cottura e al termine.

3-4 Min.		450 W

5. Spalmare il budino sul fondo di torta. Distribuirvi sopra la frutta.
6. Sciogliere la gelatina in polvere per dolci nel succo di frutta, versarla nella pirofila e metterla a cuocere. Rimescolare bene durante la cottura e al termine.

4-6 Min.		450 W

Versare la gelatina sopra i frutti e lasciare raffreddare.

Consiglio:
Il marzapane acquisirà un sapore particolarmente intenso lasciando riposare la torta per un paio d'ore.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Germania

Dolci di pasta sfoglia alla ricotta

Quarkblätterteig–Gebäck *per 12 porzioni circa*

Tempo per la cottura: ca. 15-18 minuti
Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)
Carta da forno

Ingredienti

200	*g*	*farina*
1	*CU*	*lievito in polvere (3 g)*
200	*g*	*ricotta magra*
200	*g*	*burro*
1		*pizzico di sale*
		marmellata per il ripieno
1		*chiara d'uovo*
1		*rosso d'uovo*
1	*CM*	*acqua*
		zucchero velo

Procedimento

1. Miscelare la farina con il lievito in polvere. Aggiungervi la ricotta magra, il burro e il sale, quindi impastare con il gancio di una sbattitrice manuale. Coprire metà dell'impasto e lasciarlo riposare per 30 minuti.
2. Spianare l'impasto su una spianatoia infarinata fino ad uno spessore di 1/2 cm circa. Tagliare la pasta in 8 quadrati (ca. 12x12 cm) e riempire ognuno di essi con un cucchiaino di marmellata.
3. Spennellare i bordi della pasta con la chiara d'uovo e ripiegarli l'uno sull'altro in modo da formare un triangolo.
4. Coprire la teglia con carta da forno. Sbattere il rosso d'uovo con l'acqua, spennellarlo sulle porzioni e disporre queste ultime sulla teglia. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

   15-18 Min. 230° C

   Una volta raffreddate, spolverizzarle con zucchero velo.
5. Preparate gli ultimi 6 quadrati e metterli in forno.

Suggerimento:
Provi anche altri ripieni, come ad es. noci, mandorle, marzapane o ricotta, frutti interi, composte o farcie gustose.

Austria

Focaccia

Gugelhupf *per 16 porzioni circa*

Vedete la fotografia pagina 40
Tempo per la cottura: ca. 18 minuti
Recipiente: Stampo per focaccia (ca. 22 cm diam.)

Ingredienti

1	*CU*	*burro o margarina*
		per ungere lo stampo
170	*g*	*burro o di margarina*
140	*g*	*zucchero al velo*
4		*rossi d'uovo*
40	*g*	*schegge di mandorle*
40	*g*	*uva passa lavata un po' di scorza di limone grattugiata*
4		*chiare d'uovo*
280	*g*	*farina*
1		*bustina di lievito in polvere (15 g)*

Procedimento

1. Ungere lo stampo per focaccia.
2. Sbattere il burro e lo zucchero a velo con un frullatore manuale. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta il rosso d'uovo. Aggiungere le schegge di mandorle, l'uva passa e la scorza di limone grattugiata. Rimescolare bene.
3. Far montare la chiara d'uovo e aggiungerla. Mescolare la farina e il lievito, setacciare e rimestare il tutto con cura.
4. Porre l'impasto nello stampo e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

   AUTOCOOK AC-6 (R-933)

   o

   Pulsante di azione istantanea (R-963)

Spagna

Torta alle mandorle

Tarta de almendras *per 12 porzioni circa*

Tempo per la cottura: ca. 28-33 minuti
Recipiente: Tortiera apribile (ca. 24 cm diametro)

Ingredienti

2		*fogli di pasta sfoglia (200 g) surgelata*
1	*CU*	*burro o margarina per ungere lo stampo*
100	*g*	*burro o margarina*
100	*g*	*zucchero la scorza grattugiata di un limone*
4		*uova*
1/2	*CM*	*cannella*
200	*g*	*mandorle tritate*

Procedimento

1. Scongelare la pasta sfoglia seguendo le istruzioni riportate sulla confezione. Ungere la tortiera.
2. Portate il forno a 230° C. Spianare la pasta dandole la forma della tortiera e disporla in quest'ultima. Bucare più volte con la forchetta e mettere a precuocere sulla griglia in basso.

   8-10 Min. 230° C
3. Sbattere il burro e lo zucchero con una sbattitrice manuale fino a renderlo cremoso. Aggiungere gradualmente le uova e continuare a sbattere. Aggiungervi la scorza di limone grattugiata e la cannella. Sempre mescolando, aggiungere un po' alla volta le mandorle.
4. Stendere l'impasto di mandorle sulla pasta sfoglia e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

   20-23 Min. 200° C
5. Spolverizzare con zucchero velo e servire.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Spagna

Rotolo biscottato "Braccio di zingaro"

Brazo gitano *per 8-10 porzioni circa*

Tempo di cottura: ca. 12-16 minuti
Utensili: Tortiera quadrata (ca. 24x24 cm)
Carta da forno
Pirofila con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

4		*uova*
125	*g*	*zucchero*
125	*g*	*farina*
1	*CU*	*lievito in polvere (3 g)*
250	*ml*	*latte*
1		*bastoncino di cannella la scorza di un limone*
75	*g*	*zucchero*
2	*CM*	*amido alimentare (20 g)*
2		*rossi d'uovo*
2	*CM*	*zucchero al velo (20 g)*

Preparazione

1. Sbattere le uova e lo zucchero con una sbattitrice manuale fin quando non si formino delle bollicine. Miscelare la farina con il lievito in polvere, passarla al setaccio e aggiungerla con delicatezza.
2. Ricoprire la tortiera con carta da forno, stendervi l'impasto e mettere a cuocere sulla griglia in basso.

10-12 Min.	270 W/200° C

3. Rovesciare l'impasto su un canovaccio spolverizzato con zucchero. Estrarre con cautela la carta da forno dal di sotto e arrotolare subito la pasta da un lato con il canovaccio.
4. Versare nella pirofila 200 ml di latte assieme al bastoncino di cannella, alla scorza di limone e allo zucchero, e riscaldare a recipiente coperto.

ca. 2 Min.	900 W

5. Mescolare il latte restante con l'amido e il rosso d'uovo. Togliere la scorza di limone e la cannella dal latte, e aggiungervi la miscela d'amido rimescolando. Coprire e mettere a cuocere.Mescolare durante la cottura e alla fine.

ca. 2 Min.	900 W

6. Svolgere il rotolo, spalmarlo con la crema e arrotolarlo con cura. Passarvi sopra lo zucchero al velo.

Austria

Frollini di Linz

Linzer Bäckerei *Dosi per circa 70 frollini*

Tempo per la cottura: ca. 12-15 minuti
Recipiente: Teglia da forno (ca. 30 cm diametro)
carta da forno

Ingredienti

280	*g*	*farina*
210	*g*	*burro*
100	*g*	*zucchero*
100	*g*	*mandorle non sbucciate, gratuggiate*
1		*tuorlo d'uovo*
25	*ml*	*succo di limone (mezzo limone)*
		un pizzico di cannella

Procedimento

1. Impastate tutti gli ingredienti a formare una pasta frolla e mettete poi a riposare in frigo per un'ora circa.
2. Stendete la pasta con un spessore di circa 3 mm tagliatene con uno stampino rotondo delle cialde larghe circa 5 cm. Coprire la teglia con carta da forno. Ed adagiatevi sopra 12 cialde. Metterle a cuocere sulla griglia in basso.

12-15 Min.	230° C

A cottura terminata fate raffreddare i frollini prima di toglierli dalla carta.

Consiglio:
Potete glassare la metà dei frollini con una copertura di cioccolato fondente.

Austria

Cioccolata con la Panna

Schokolade mit Sahne *Dosi per una persona*

Tempo per la cottura: ca. 1 minuti
Recipiente: una scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

150	ml	latte
30	g	cioccolata fondente
30	ml	panna
		cioccolata in scaglie

Procedimento

1. Versate il latte nella scodella. Gratuggiate la cioccolata fondente ed aggiungetela al latte, mescolate e fate scaldare, mescolando di tanto in tanto.

ca. 1 Min.	900 W

2. Montate la panna, adagiatela sulla cioccolata e cospargete con la cioccolata a scaglie prima di servire.

Austria

Caffelatte alla Viennese

Wiener Milchkaffee *per 1 porzione*

Tempo per la cottura: ca. $1^1/_2$-2 minuti
Recipiente: Scodella (capacità 200 ml)

Ingredienti

1		*rosso d'uovo*
1	*CM*	*zucchero*
75	*ml*	*di latte*
75	*ml*	*d'acqua*
2	*CU*	*caffè solubile*
20	*ml*	*di rum*

Procedimento

1. Versare tutti gli ingredienti nella scodella, ad eccezione del rum, e agitare bene. Riscaldare e mescolare una volta durante la cottura.

$1^1/_2$-2 Min.	900 W

2. Versare il rum nella bevanda bollente.

TORTE, PANE, DESSERT E BEVANDE

Paesi Bassi

"Buttafuoco"

Vuurdrank *Dosi per 10 persone*

Tempo per la cottura: ca. 8-10 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)

Ingredienti

500	*ml*	*vino bianco*
500	*ml*	*vino rosso secco*
500	*ml*	*rum, 54 gradi*
1		*arancia (possibilmente proveniente da colture biodinamiche)*
3		*stecche di cannella*
75	*g*	*zucchero*
10	*CU*	*zucchero candito*

Procedimento

1. Versate il vino bianco, rosso ed il rum nella terrina, sbucciate l'arancia lasciando però, della scorza, l'albedo (la parte bianca) ancora attaccato al l'arancia. Aggiungete la stecca dell'arancia con la cannella e lo zucchero alla miscela di vino e rum, coprite e fate scaldare in forno.

8-10 Min.		900 W

Togliete quindi la scorza dell'arancia e la cannella e versate la bevanda in bicchieri da punch nei quali avrete già mezzo dello zucchero candito. Quindi, servite.

Gran Bretagna

Confettura di Lamponi

Raspberry Jam *Dosi per 30 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 14-19 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
vasetti da marmellata, carta di cellofan per conserve

Ingredienti

500	*g*	*lamponi*
250	*g*	*zucchero gelificante (2:1)*

Procedimento

1. Lavate i lamponi e fatene una purea con il frullatore. Metteteli nella terrina, coprite e mandate in forno.

4-5 Min.		900 W

2. Aggiungete lo zucchero gelificante, mescolate e continuate la cottura a coperto.

7-8 Min.		270 W

3. Lavate per bene i vasetti da marmellata, riempiteli di confettura e chiudeteli subito con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:
Se i lamponi non li trovate freschi, potete benissimo usare anche quelli surgelati.

Svizzera

Chutney alle mele con uva Passa

Apfel-Chutney mit Rosinen *Dosi per 30 porzioni*

Tempo per la cottura: ca. 22-28 minuti
Recipiente: terrina con coperchio (capacità 2 l)
piccoli vasetti per conserve o da marmellata, carta di cellofan per conserve

Ingredienti

4		*mele piuttosto acerbe (500 g) sbucciate e tagliate a dadi*
1		*zucchino (200 g), tagliato a dadi*
3		*cipolle (150 g) tritate finemente*
50	*g*	*prugne secche senza nocciolo*
250	*g*	*uva passa*
1	*CU*	*bacche di ginepro*
		sale
		pepe nero macinato
150	*ml*	*vino bianco*
100	*ml*	*aceto alle mele*
250	*g*	*zucchero*

Procedimento

1. Mettere tutti gli ingredienti, ad eccezione dello zucchero, in una terrina, coprire e mettere in forno, mescolando di tanto in tanto.

9-11 Min.		900 W

2. Unire lo zucchero ai frutti e mescolare. Continuare la cottura a coperto.

3-5 Min.		900 W
10-12 Min.		450 W

3. Lavate ed asciugate per bene i vasetti. Versatevi il Chutney e chiudete con la carta di cellofan per conserve.

Consiglio:
Il Chutney si accompagna ottimamente a fondute di carne, carne ai ferri e piatti di riso.

¿QUE SON LAS MICROONDAS?

Las microondas son - igual que las ondas de radio y televisión - ondas electromagnéticas.
En el horno de microondas, el magnetrón genera microondas haciendo que las moléculas del agua oscilen dentro de producto alimenticio. La fricción producida genera calor que, a su vez, hace que las comidas se descongelen, calienten o cuezan.
El secreto de los cortos tiempos de cocción reside en que las microondas penetran directamente y de todos los lados en la comida a cocer. La energía se aprovecha óptimamente. En comparación con lo expuesto, al cocinar en el horno eléctrico, la energía sólo llega indirectamente al producto alimenticio pasando primero por la hornalla y después por el fondo de la olla. En este trayecto se pierde mucha energía.
Producto ALIMENTICIO - Las microondas se absorben.
Metal - Las microondas son reflejadas

LAS PROPIEDADES DE LAS MICROONDAS

Las microondas penetran todos objetos no metálicos que consisten en vidrio, porcelana, cerámica, plástico, madera y papel. Este es el motivo por el qué dichos materiales no se calientan a pesar de estar expuestos a las microondas. Los recipientes sólo se calientan de forma indirecta a través de la comida. Las comidas absorben microondas y por ello se calientan.
Las microondas no penetran materiales metálicos sino que reverberan. Por eso normalmente no son apropiados los objetos metálicos para la acción de las microondas. Hay excepciones, sin embargo, y Vd. puede sacar partido precisamente de dichas propiedades. Durante la descongelación o cocción, determinadas superficies de las comidas se cubren con lámina de aluminio por lo que se evitan partes calientes, muy calientes o incluso cocidas en demasía si se trata de trozos desiguales. Sírvase observar al respecto las demás recomendaciones mencionadas.
Vidrio, porcelana, cerámica plástico, papel, etc. - Las microondas penetran.

LAS CUALIDADES DE SU NUEVO HORNO DE MICROONDAS COMBINADO

LA COCCIÓN POR MICROONDAS

Utilizando la cocción por microondas en su nuevo horno de microondas combinado, puede Vd. calentar, p. ej. platos combinados o bebidas o hacer derretir en un santiamén mantequilla o chocolate.
Las microondas tienen también excelentes aptitudes para descongelar productos alimenticios.
En muchos casos puede ser ventajoso, sin embargo, combinar las microondas con el aire caliente circulante o el asador (cocción combinada) para llevar a cabo, simultáneamente y en un intervalo extremamente corto, tanto la cocción como también el dorado de la comida. Comparando el tiempo de preparar asado por microondas con el de la cocción convencional, por lo general, el primero es esencialmente más corto.

LA COCCIÓN COMBINADA (MICROONDAS COMBINADAS CON AIRE CALIENTE O ASADOR)

Empleando simultáneamente dos modos de operación se combinan de manera conveniente las ventajas que le brinda su horno.
Vd. tiene la posibilidad de elegir las siguientes combinaciones:

- Microondas + aire caliente circulante (la combinación ideal para preparar asado, aves, soufflés, pizza, pan y tartas) y
- Microondas + asador (la combinación ideal para preparar carne soasada, asado, aves, patas de pollo, carne asada al pincho, tostadas de queso y para gratinar)

En la cocción combinada Vd. está en condiciones de cocer y dorar al mismo tiempo, residiendo la ventaja en que el aire caliente circulante o el calor del asador selle rápidamente los poros de las capas superficiales del alimento a preparar. Las microondas posibilitan un corto tiempo de cocción que conserva lo natural de los alimentos para que queden jugosos en su interior mientras la superficie llegue a ser crocante.

LA COCCIÓN POR AIRE CALIENTE CIRCULANTE

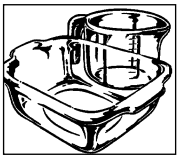
El aire caliente se puede utilizar también sin las microondas siendo los resultados los de un horno convencional. El aire circulante calienta muy rápidamente la superficie de los alimentos de manera que el jugo no puede salir, p. ej. al preparar carne, por lo que se mantiene dentro y ésta no se seca. Este proceso de sellar produce que las comidas mantienen su gusto original y se cuecen en un tiempo mucho más corto que en el caso de los hornos convencionales con calor de encima o calor de abajo.

EL USO DEL ASADOR

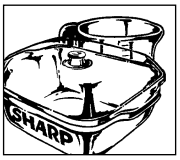
Su horno cuenta con un asador de cuarzo que se puede utilizar, como cualquier asador convencional que no opera con microondas. Con rapidez las comidas se pueden gratinar o asar. Especialmente apropiados son bistecs, chuletas y comidas a gratinar.

LA VAJILLA APPROPIADA

VIDRIO Y CERÁMICA DE VIDRIO



La vajilla de vidrio resistente a altas temperaturas es muy apropiada porque el proceso de cocción se puede observar desde todos los lados. Pero la vajilla no debe tener ni contenidos metálicos (por ej. no debe ser de cristal de plomo) ni chapeado metálico (por ej. borde chapeado de oro, azul cobalto).

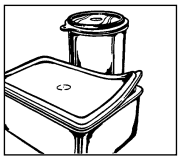


CERÁMICA

Es apropiada por lo general. Pero la cerámica tiene que ser esmaltada porque, si fuera cerámica no esmaltada, podría penetrar humedad en el horno. La humedad calienta el material y puede provocar que reviente. Al no estar seguro si su vajilla es apropiada o no para el microondas, realice el ensayo de aptitud de vajilla.

PLÁSTICO

La vajilla de plástico resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas se puede usar para descongelar, calentar y cocer. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

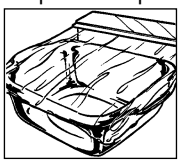


VAJILLA DE PAPEL

También es apta la vajilla de papel resistente a altas temperaturas y apropiada para microondas. Observe Vd. las indicaciones del fabricante.

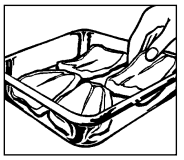
PAPEL DE COCINA

Se puede emplear para que absorba la humedad que se produce en cortos procesos de calentamiento, por ej. de pan o panecillos. Intercalar el papel entre el alimento y el plato giratorio. Así, la superficie del alimento se conserva bien tostada y seca. Al cubrir los alimentos grasos se evitan las salpicaduras.



LÁMINAS PARA MICROONDAS

o láminas resistentes a altas temperaturas sirven muy bien para cubrir o envolver alimentos. Sírvase observar las indicaciones del fabricante.

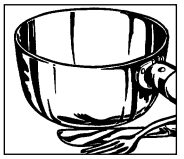


BOLSAS PARA ASADOS

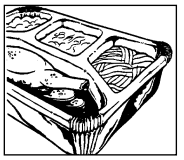
Pueden ser utilizadas en el horno de microondas. Las grapasmetálicas, en cambio, no son apropiadas para cerrarlas porque la lámina de la bolsa de cocer puede fundirse. Para cerrar utilice un hilo y pinche la bolsa varias veces con un tenedor. No se recomienda el uso de láminas no resistentes al calor en los hornos microondas.

METAL

No se debe usar, normalmente, porque las microondas no penetran los metales y, consecuentemente, no llegan a tener contacto con las comidas. Pero existen excepciones: se pueden usar estrechas tiras de papel de aluminio para cubrir ciertas zonas para que éstas no sean descongeladas o cocidas demasiado rápidamente (por ej. las alas de un pollo).



Se pueden usar pequeñas brochetas metálicas y bandejas de aluminio (por ej. para preparar platos precocinados). Dichos utensilios, sin embargo, deben ser de tamaño reducido en relación con la comida, por ej. las bandejas de aluminio se deben llenar como mínimo entre $^{2}/_{3}$ y $^{3}/_{4}$ de su volumen. Es recomendable transvasar la comida a vajilla apta para la cocción por microondas.



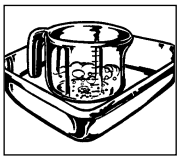
Al usar bandejas de aluminio u otra vajilla metálica hay que mantener una distancia mínima de unos 2 cm entre éstas y las paredes de la cámara de cocción porque, en caso contrario, éstas últimas podrían sufrir posibles daños producidos por la formación de chispas.

Nunca se debe usar vajilla con revestimiento metálico o dotada de piezas o accesorios metálicos, como por ej. tornillos, cintas o asas y mangos de metal.

PLATOS APROPIADOS

En modalidad de cocción doble (microondas + asador) y en la modalidad a la parrilla pueda utilizar cualquier plato ordinario termorresistente como, por ejemplo, los de porcelana, céramica y vidrio. Los platos metálicos pueden usarse sólo para asados.

ENSAYO DE APTITUD DE VAJILLA



Si Vd. no está seguro si su vajilla es apropiada para la cocción por microondas, realice el siguiente ensayo: Ponga el recipiente en el horno y al lado o encima del mismo un recipiente de vidrio con 150 ml de agua. Opere el horno durante 1 ó 2 minutos, a máxima potencia. Si la vajilla queda fría o tibia, entonces es apta. No lleve a cabo este ensayo con vajilla de plástico porque podría fundirse.

VAJILLA ADECUADA PARA EL FUNCIONAMIENTO COMBINADO

En general, las vajillas resistentes al calor para microondas, por ejemplo, de porcelana, cerámica o vidrio, son también adecuadas para los sistemas combinados (microondas y aire caliente o microondas y grill).

Tenga cuidado, no obstante, de que, a causa del aire caliente o del grill, la vajilla no alcance una temperatura demasiado elevada. No son adecuadas para el funcionamiento combinado las vajillas de plástico y el papel de aluminio.

No utilice papel de cocina ni papel vegetal para cocinar, pues podría sobrecalentarse o incendiarse.

METAL

Por norma general, no deberán utilizarse metales, con la excepción de moldes antiadherentes, con los que también resultan bien preparadas las superficies de contacto de los alimentos (por ejemplo, pan, pasteles y pasteles picantes) con el molde. Preste atención a las instrucciones sobre vajillas adecuadas en el funcionamiento en modo microondas. Para evitar la producción de chispas en el material aislante refractario, coloque, por ejemplo, un plato de porcelana entre el objeto metálico y la rejilla. Si aparecen chispas, no vuelva a utilizar más estos materiales para cocción a baja potencia en el modo de funcionamiento combinado.

VAJILLA ADECUADA PARA EL SISTEMA CON AIRE CALIENTE Y GRILL

Para la cocción a baja potencia con aire caliente o en grill sin sistema de microondas, es posible utilizar las vajillas que son también las adecuadas para hornos y grills convencionales.

SUGERANCIAS Y TECNICASANTES

DE QUE EMPIECE VD. ...

Para facilitarle el manejo del horno de microondas lo máximo posible hemos confeccionado para Vd. la siguiente lista de las indicaciones y sugerencias más importantes: Sólo conecte el horno después de haber puesto alimentos en la cámara de cocción.

AJUSTE DE LOS TIEMPOS

En general, los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción son considerablemente más cortos que los de la hornalla convencional o del horno común. Por lo tanto respete los tiempos recomendados en este recetario; ajuste más bien tiempos cortos que prolongados. Terminada la cocción haga la prueba si el alimento está cocido. Es preferible volver a cocerlo un poco más que cocerlo en demasía.

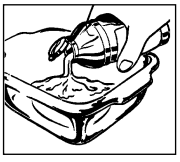
TEMPERATURA DE PARTIDA

Los tiempos de descongelación, calentamiento y cocción dependen de la temperatura de partida del alimento. Los alimentos congelados o enfriados en el frigorífico requieren, por ejemplo, más tiempo que aquéllos que están a la temperatura ambiente. Para calentamiento y cocción de los alimentos se suponen las temperaturas normales de almacenamiento (temperatura de frigorífico de unos 5º C, temperatura ambiental de unos 20º C). Para la descongelación de alimentos se parte de una temperatura de congelación de -18º C.

Las **palomitas de maíz** sólo se deben preparar en recipientes especiales a tal fin y apropiados para la cocción por microondas. Respete minuciosamente las respectivas indicaciones del fabricante. No utilice nunca recipientes normales de papel o vajilla de vidrio.

No cueza huevos en su cáscara porque en la misma se forma presión que podría hacer reventar el huevo. Pinche la yema antes de cocinar.

No caliente ni aceite ni grasa para freír en el horno de microondas.



La temperatura del aceite no se puede controlar y éste podría saltar de repente del recipiente.

Nunca caliente recipientes cerrados, como vasos o latas. La presión que se genera podría hacer reventar los recipientes. (Excepción: la preparación de conservas).

TIEMPOS DE COCCIÓN

Todos los tiempos indicados en este recetario se entienden como valores orientativos que pueden variar según la temperatura de partida, el peso y la naturaleza (contenido de agua, materia grasa, etc.) de los alimentos.(Ausnahme: Einkochen).

SAL, ESPECIAS Y HIERBAS

Las comidas cocidas en el horno por microondas conservanmejor su sabor propio que aquéllas preparadas de formaconvencional. Por lo tanto, use poca sal o, como regla, sólodespués de la cocción. La sal absorbe el líquido y deseca lasuperficie. Las especias y hierbas se pueden usar como decostumbre.

PRUEBA PARA COMPROBAR LA SITUACIÓN DE COCCIÓN

La situación de cocción de los alimentos se puede probar igual que si se tratara de la preparación convencional:

- Termómetro de alimentos: Una vez terminado el proceso de calentamiento o cocción, respectivamente, cada alimento tiene una determinada temperatura interior. Mediante el termómetro Vd. puede comprobar si la comida está suficientemente caliente, o cocida.
- Tenedor: El pescado se puede comprobar con un tenedor. Si la carne del pescado ya no tiene aspecto vidrioso y se puede soltar fácilmente de las espinas, el pescado está cocido. Al cocerlo en demasía se pone estropajoso y seco.
- Mondadientes: Los pasteles y el pan se pueden comprobar pinchándolos con un mondadientes. Si éste está limpio y seco, después de sacarlo, la comida está cocida.

DETERMINACIÓN DEL TIEMPO DE COCCIÓN CON EL TERMÓMETRO DE ALIMENTOS

Cada bebida y cada plato tiene una determinada temperatura interior (temperatura en el núcleo), una vez terminado el proceso de la cocción. Si dicho proceso de cocción se interrumpe en este punto el resultado será satisfactorio. Dicha temperatura se puede leer en un termómetro especial para comidas. La siguiente tabla de temperaturas informa sobre las temperaturas más importantes.

TABLA: Determinación del tiempo de cocción con el termómetro de alimentos

Bebida/comida	Temperatura interior al final del tiempo de la cocción	Temperatura interior después de 10 a 15 minutos de tiempo de repos
Calentar bebidas (café, té, agua, etc)	65-75º C	
Calentar leche	75-80º C	
Calentar sopas	75-80º C	
Calentar guisados/estofados	75-80º C	
Aves	80-85º C	85-90º C
Carne de cordero		
asada ligeramente	70º C	70-75º C
bien asada	75-80º C	80-85º C
Roast beef		
soasado	50-55º C	55-60º C
medio	60-65º C	65-70º C
bien asado	75-80º C	80-85º C
Carne de cerdo, ternera	80-85º C	80-85º C

ADICIÓN DE AGUA

Las verduras y otros alimentos con mucho contenido de agua se pueden cocinar en su propio jugo o agregando muy poca agua. Así se conservan muchas vitaminas y sustancias minerales en el alimento.

ALIMENTOS EN SU PIEL O CÁSCARA,

como salchichas, pollo, muslos de pollo, patatas en su monda, tomates, manzanas, yema de huevo o productos similares, se pinchan con tenedor o mondadiente, pues así puede salir el vapor que se forma sin que reviente la piel o cáscara.

COMIDAS GRASAS

Carnes entreveradas con grasa o capas de grasa se cuecen con mayor rapidez que las porciones magras. Por lo tanto conviene recubrir dichas porciones, durante la cocción, con papel de aluminio o colocar el lado graso hacia abajo.

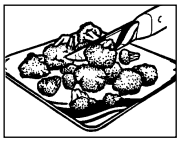
BLANQUEADO DE VERDURAS

Las verduras se deben blanquear antes de proceder a su congelación para conservar mejor así su calidad y sustancias aromáticas.

Procedimiento: Lave la verdura y córtela en trozos. Ponga 250 g de verdura con 275 ml de agua en una fuente para calentarla, tapada, 3 a 5 minutos. Terminado el blanqueado, sumerja la verdura en seguida en agua helada para evitar que siga la cocción; después déjela escurrir. Envase la verdura blanqueada en recipiente a prueba de aire y congélela.

PREPARACIÓN DE CONSERVAS DE FRUTAS Y VERDURAS

Las conservas se pueden preparar de manera rápida y sencilla usando el horno de microondas. El comercio tiene disponibles tarros especiales para conservas, anillos de goma y las apropiadas grapas de plástico, todo apto para la cocción por microondas. Los fabricantes dan instrucciones de uso exactas.



PEQUEÑAS Y GRANDES CANTIDADES

Los tiempos de cocción de su horno de microondas están en función directa con la cantidad de alimentos que desea descongelar, calentar o cocer. Esto significa que la porciones pequeñas requieren menor tiempo de cocción que las grandes.

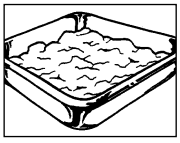
Como regla empírica rige:

DOBLE CANTIDAD = CASI EL DOBLE TIEMPO

MEDIA CANTIDAD = MITAD DEL TIEMPO

RECIPIENTES ALTOS Y LLANOS

Ambos recipientes tienen el mismo volumen; el recipiente alto, sin embargo, exige mayor tiempo de cocción que e llano. Seleccione por lo tanto y a ser posible, recipientes llanos de gran superficie. Recipientes altos sólo se deben usar para preparar platos donde existe el peligro de que rebosen al hervir, p.ej. pastas, arroz, leche, etc.

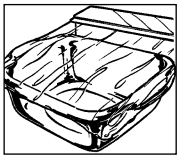


RECIPIENTES REDONDOS Y OVALADOS

En los recipientes redondos y ovalados, los alimentos se cuecen con mayor uniformidad que en los rectangulares porque la energía de las microondas se concentra en las esquinas por lo que en estos puntos existe el peligro de cocción en demasía.

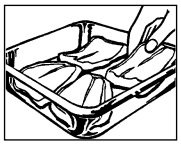
TAPAR

Al tapar el recipiente se preserva la humedad dentro del alimento con lo que se reduce el tiempo de cocción. Para cubrir el alimento se puede usar tapa, lámina apta para microondas o cubierta. Los alimentos que se deseen crujientes no deberán taparse, p.ej. asado o pollo. Como regla empírica rige que todo lo que se prepara cubierto en el horno convencional, también se debe cubrir en el horno de microondas; y todo lo que se cocina sin tapar en el horno convencional, también se debe cocinar sin tapar en el horno de microondas.



ALIMENTOS IRREGULARES

Se emplazan con el lado más grueso o más compacto hacia fuera. Verduras (p. ej. brécol) deben colocarse con el tallo hacia fuera. Los alimentos más gruesos necesitan mayor tiempo de cocción y reciben mayor energía de microondas en el exterior, de forma que éstos se cuecen uniformemente.



REMOVER

Es preciso remover la comida porque, primero, las microondas calientan la parte exterior. Removiendo la comida, la temperatura se equilibra y el alimento se calienta uniformemente.

DISPOSICIÓN

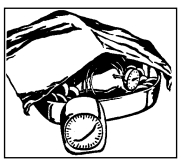
Varias porciones individuales, p.ej. moldecitos de budín o flan, tazas o patatas con su monda, se disponen en forma anular sobre el plato giratorio. Deje suficiente espacio entre las distintas porciones para que la energía de las microondas pueda penetrar desde todos los lados.

DARLE VUELTA AL ALIMENTO

A alimentos de tamaño medio, como hamburguesas y chuletas, se les debe dar una vuelta durante la cocción para abreviar el proceso de cocción. A grandes porciones, como asado y pollo, se les debe dar vuelta porque la parte superior recibe mayor cantidad de energía de microondas y, por lo tanto, podría desecarse si no se le da la vuelta.

TIEMPO DE REPOSO

Una de las reglas más importantes del horno de microondas es la de mantener el tiempo de reposo. Casi todos los alimentos que se descongelan, calientan o cuecen por microondas requieren un determinado tiempo de reposo durante el cual tiene lugar un equilibrio de temperaturas y durante el cual el líquido contenido dentro del alimento puede distribuirse uniformemente en el mismo.



CALENTAMIENTO

- Los platos preparados contenidos en recipientes de aluminio se deben sacar de los mismos para calentarlos en un plato o en una fuente.
- Las tapas se deben quitar de recipientes bien cerrados. Cubrir los alimentos con lámina apropiada para microondas, plato o cubierta (disponibles en el mercado) para que la superficie no se deseque. Las bebidas no necesitan taparse.
- Al cocer líquidos, como agua, café, té o leche, ponga una barrita de vidrio en el respectivo recipiente.
- Tratándose de mayores cantidades, removerlas en ciertos intervalos, a ser posible, para que la temperatura se distribuya uniformemente.
- Los tiempos indicados para los alimentos se refieren a una temperatura ambiental de 20°C. Para alimentos refrigerados, dichos tiempos se deben aumentar ligeramente.
- Después de calentar los alimentos, déjelos reposar durante 1 ó 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente dentro de los mismos (tiempo de reposo).
- Los tiempos indicados representan valores orientativos que pueden variar de acuerdo con su temperatura de partida, peso, contenido de agua, contenido de materia grasa y el estado final requerido.

DESCONGELACION

El horno de microondas es el dispositivo ideal para descongelar alimentos. Los tiempos de descongelacion son mucho más cortos que en el caso de descongelar de manera convencional. He aquí algunos consejos.
Saque el alimento congelado de su envase y póngalo en un plato para descongelarlo.

ENVASES Y RECIPIENTES

Para descongelar y calentar alimentos son muy apropiados aquellos envases y recipientes aptos para microondas que a la vez son resistentes a bajas temperaturas (hasta unos - 40º C) y a altas temperaturas (hasta unos 220º C). Disponiendo de recipientes de estas características, puede utilizarlos para descongelar, calentar e incluso cocinar sin tener que cambiar de recipiente.

TAPAR

Las partes de menor espesor se deben cubrir con pequeñas tiras de papel aluminio antes de descongelarlas. También deben cubrirse con aluminio las partes descongeladas o templadas. Así se evita que las porciones más delgadas se calienten en exceso mientras que las porciones más gruesas siguen congeladas.

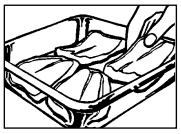
AJUSTE CORRECTO

Es preferible seleccionar una potencia demasiado baja que una excesivamente alta. Así va a obtener una descongelación uniforme. Con una potencia demasiado alta, la superficie del alimento comenzará a cocinarse mientras que el interior sigue congelado.

DAR VUELTA/REMOVER

A casi todos los alimentos se les debe dar una vuelta durante su preparación o precisan ser removidos. Porciones adheridas unas a otras se deben separar cuanto antes y reorganizar.

PEQUEÑAS CANTIDADES



Pequeñas cantidades se descongelan con mayor uniformidad y celeridad que las grandes. Por lo tanto recomendamos congelar, a ser posible, pequeñas porciones. Así le va a ser fácil preparar rápida y sencillamente menús completos.

ALIMENTOS DELICADOS

Alimentos delicados, como tarta, nata, queso y pan, no se deben descongelar totalmente sino solamente un poco y dejar la descongelación completa a la temperatura ambiental. Procediendo de esta forma se evita que las zonas exteriores se calienten demasiado mientras que el interior todavía permanece congelado.

TIEMPO DE REPOSO

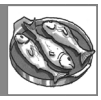
El tiempo de reposo después de la descongelación de alimentos adquiere importancia especial puesto que, durante este intervalo, sigue el proceso de la descongelación. En la tabla sobre la descongelación Vd. encontrará los tiempos de reposo para los distintos alimentos. Alimentos gruesos y compactos requieren tiempos de reposo más prolongados que los alimentos de reducido espesor o aquellos de estructura porosa. En el caso de que algún alimento no esté suficientemente descongelado, Vd. puede seguir descongelándolo en el horno de microondas o puede prolongar correspondientemente el tiempo de reposo. Transcurrido el tiempo de reposo, los alimentos se deben elaborar en seguida, a ser posible, y no se deben volver a congelar.

DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN DE ALIMENTOS

En el horno de microondas, los platos congelados se pueden descongelar y cocer en una sola operación. La siguiente tabla le da unos ejemplos al respecto. Vea la página E-10.
Observe Vd., además, las instrucciones generales en lo referente a "Calentamiento" y "Descongelación".

Para preparar platos congelados, siga las instrucciones del fabricante, dadas en el envase. Normalmente se indican tiempos exactos de cocción e instrucciones para la preparación.

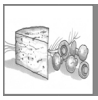
COCCIÓN DE CARNE, PESCADO Y AVES



- Observe Vd., al comprar carne, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante para obtener un buen resultado de la cocción.
- Antes de la preparación, carne, pescado y aves se deben lavar bien bajo una corriente de agua fría y secar ligeramente con papel de cocina. Después seguir elaborando el alimento como de costumbre.
- Carne vacuna debe ser tierna y con pocos tendones.
- Aunque los trozos sean de tamaño uniforme, el resultado de la cocción puede variar debido, entre otras cosas, a la calidad de la carne, diferentes contenidos de materia grasa y líquido y también a la temperatura de la carne antes de cocerla.
- A los trozos de mayor tamaño de carne, pescado y aves se les debe dar vuelta transcurrida la mitad del tiempo de la cocción para que se cuezan uniformemente por todos los lados.
- Llevada a cabo la cocción de un asado, cúbralo con una lámina de aluminio y déjelo reposar durante 10 minutos aprox (tiempo de reposo). Durante este intervalo, el asado sigue cocinándose y el líquido se distribuye uniformemente de manera que, al cortarlo, se pierde menos jugo.

COCCIÓN DE VERDURAS FRESCAS

- Observe Vd., al comprar verduras, que los trozos sean uniformes, a ser posible. Esto es importante, ante todo, si quiere cocer la verdura en trozos enteros (p. ej. patatas cocidas).
- Antes de prepararlas, las verduras se deben lavar y después se debe pesar la cantidad requerida según la receta y cortarlas.
- Condimente como de costumbre, pero ponga la sal, como regla general, sólo después de la cocción.
- Agregue por cada 500 g de verdura aprox. 5 cucharadas soperas de agua. Verduras fibrosas necesitan un poco más de agua. Consulte la tabla al respecto. Vea la página E-11.
- Normalmente, las verduras se cuecen en una fuente con tapa. Verduras con alto contenido de líquido, como p.ej. cebollas o patatas cocidas, se pueden cocer en lámina para microondas sin agregar agua.
- Remover o darle vuelta a la verdura después de transcurrida la mitad del tiempo de cocción.
- Terminada la cocción, dejar reposar la verdura unos 2 minutos para que la temperatura se distribuya uniformemente (tiempo de reposo).
- Los tiempos de cocción representan valores orientativos y dependen del peso, temperatura de partida y tipo de verdura. Cuanto más fresca sea la verdura, más cortos serán los tiempos de cocción.



EXPLICACION DE LAS SEÑALES

RENDIMIENTO DEL MICROONDAS

Su aparato de microondas tiene un rendimiento de 900 W con 5 ajustes
Para la selección del ajuste del microondas usted debe consultar en las instrucciones en este recetario.
Generalmente son válidas las siguientes recomendaciones:

100 % de la potencia = 900 W
se utiliza para cocción o calentamiento rápido, p. ej. para comidas preparadas, bebidas calientes, verduras, etc.

70 % de la potencia = 630 W
Reduzca la potencia de las microondas para procesos largos de cocción de alimentos compactos como asados o platos delicados como salsas de questo. Con potencia reducida, los alimentos no se derraman al hervir y la carne se cocina con uniformidad sin que se haga demasiado por los bordes.

50 % de la potencia = 450 W
Para platos compactos que, convencionalmente, requieren largo tiempo de cocción, como p. ej. platos de carne vacuna, conviene reducir la potencia y prolongar un poco el tiempo de cocción. Así, la carne estará más tierna.

30 % de la potencia = 270 W
Para descongelar hay que seleccionar una potencia reducida con lo que queda garantizado que los alimentos se descongelen uniformemente. Este escalón es ideal para dar el último toque de cocción a arroz, pa

10 % di potenza = 90 Watt
Para descongelar con cuidado, p. ej. tortas de crema, Vd. debería elegir este escalón inferior de la potencia.

W = WATT

Señales	Explicaciones
	Parrilla superior Versátil para asar todo tipo de carne, aves y pescado.
	Funcionamiento del aire caliente. Mediante este sistema de funcionamiento es posible elegir entre diez niveles de aire caliente (comprendidos entre 40° C y 250° C).
	Modo combinado: de microondas y aire caliente Mediante este sistema de funcionamiento es posible combinar diferentes niveles de prestación del microondas con la temperatura que se desee de aire caliente (de 40° C a 250° C).
	Modo combinado: de parrilla con microondas En este modo se pueden combinar diferentes ajustes de microondas con la parrilla superior o la inferior.

ABREVIATURAS EMPLEADAS

CuSop	=	Cucharada sopera	l	=	Litro
Ctda.	=	Cucharadita	ml	=	Mililitro
P.g	=	Pizca grande	cm	=	Centímetro
P.p	=	Pizca pequeña	mat. grasa	=	Materia grasa
Tz	=	Taza	PrCon	=	Producto congelado
Bsta.	=	Bolsita	MO	=	Horno microondas
kg	=	Kilogramo	min.	=	Minutos
g	=	Gramo	s	=	segundos
			dm	=	diámetro

TABLA: DESCONGELACIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Salchichas de Frankfurt	300	270 W	3-5	disponer la una al lado de la otra, girar a la mitad del tiempo de descongeación	5-10
Fiambres	200	270 W	2-4	Transcurrido 1 minuto en cada caso, quitar las lonjas exteriores	5
Pescado entero	700	270 W	9-11	girar a la mitad del tiempo de descongelación	30-60
Gambas	300	270 W	6-8	girar a la mitad del tiempo de descongelación y retirar las partes descongeladas	5
Filete de pescado	400	270 W	5-7	girar a la mitad del tiempo de descongelación	5-10
Pan entero	1000	270 W	8-10	girar a la mitad del tiempo de descongelación	15
Nata	200	270 W	2+2	Quitar la tapa; transcurrida la mitad del tiempo de descongelación poner en una fuente y seguir descongelando	5-10
Mantequila	250	270 W	2-3	descongelar sólo parcialmente	15
Fruta, p.ej. fresas, frambuesas, cerezas, ciruelas	250	270 W	2-4	disponer uniformemente, girar a la mitad del tiempo de descongelación	5

Para descongelar aves, muslos de pollo, chuletas, bistecs y carne asada, utilice los programas automáticos para la descongelación AUTO DEF.

TABLA : DESCONGELACIÓN Y COCCIÓN

Alimento	Cantidad -g-	Poner en	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Agua -cucharadas-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Filete de pescado z.B. Schlemmerfilet "Bordelaise"	400		900 W	11-14	-	Sáquela del envoltorio y colóquelo sobre un plato y cubrir con papel especial para microondes	1-2
Trucha, 1 uds.	250-300		900 W	5-7	-	tápelo	1-2
Alimento en plato	400		900 W	8-10	-	cubrir, remover al cabo de 6 minutos	2
Verdura	300		900 W	7-9	5 EL	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2
Verdura	450		900 W	9-11	5 EL	cubrir, remover a la mitad del tiempo	2

TABLA : COCCIÓN DE VERDURA FRESCA

Alimento	Cantidad -g-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Cantidad de agua -cucharadas-
Verdura (p.ej. coliflor, puerro, hinojo, brécol, pimiento, calabacín)	300	900 W	5-7	limpiar y cortar como de costumbre, tapar	5
	500	900 W	8-10	Remover entre medio	5

TABLA : CALENTAMIENTO DE BEBIDAS Y ALIMENTOS

Bebida/alimento	Cantidad -g/ml-	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Bebidas, 1 taza	150	900 W	aprox.1	no cubrir
Alimentos en plato (verdura, carne y guarnición)	400	900 W	3-5	Rociar salsa con agua, cubrir, Remover entre medio
Cocido, sopa	200	900 W	1-3	Cubrir, remover después de calentar
Guarniciones	200	900 W	aprox.2	Rociar con un poco de agua, cubrir, Remover entre medio
Carne,1 loncha [1]	200	900 W	2-3	Rociar con un poco de salsa, cubrir,
Salchichas,2 uds.	180	450 W	aprox.2	Pinchar varias veces la piel
Alimento para bebés, 1 potito calentar	190	450 W	1/2-1	Quitar la tapa, remover bien después de y comprobar la temperatura
Fundir margarina o mantequilla	150	900 W	1/2-1	
Fundir chocolate	100	450 W	aprox.3	Remover entre medio
Disolver 6 hojas de gelatina	10	450 W	1/2-1	Remojar en agua, escurrir bien y colocar en una taza para sopa; remover entre medio

[1] a partir de la temperatura de frigorífico

TABLA: COCCIÓN DE CARNE Y AVES

Die Garzeiten gelten für das entsprechend vorgeheizte Gerät

Carne y aves	Cantidad -g-	Poner en	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Asado (Cerdo, ternera, cordero)	500		630 W/160° C	7-9 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	10
			630 W/160° C	7-9		
	1000		630 W/130° C	16-18 (*)		10
			630 W/130° C	13-15		
	1500		630 W/130° C	28-32 (*)		10
			630 W/130° C	23-27		
Rostbeef medium	1000		270 W/200° C	17-19 (*)	Condimentar a gusto, poner en la parrilla inferior y darle la vuelta después de transcurridos (*)	10
			270 W/200° C	5-7		
	1500		270 W/200° C	26-28 (*)		10
			270 W/200° C	14-16		
Pastel de Carne	1000		630 W/230° C	21-23	Preparar la masa de carne picada con carne de cardo y carne de ternera mezcladas, ponerlo en un molde poco profundo para gratinados y cocinarlo en la parrilla inferior	10
Pollo	1200		270 W/220° C	15-16(*)	Condimentar a gusto, ponerlos en la parrílla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			270 W/220° C	15-16		
Pata de pollo	600		90 W/230° C	11-13 (*)	Condimentar a gusto, ponerlas en la parrílla inferior indicando la pechuga hacia abajo, darles vuelta después de transcurridos (*)	3
			90 W/230° C	7-9		

TABLA : ASAR Y GRATINAR

Plato	Candidad -g-	Poner en	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento	Tiempo de repos -Min-
Bistecs (2)	400			7-9 (*) 4-6	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chuletas de cordero (2)	300			9-12 (*) 6-8	Poner en la parrilla superior y darles vuelta después de transcurridos (*); condimentar los bistecs ya asados	2
Chorizos àsados (5)	400			7-9 (*) 5-6	Poner en la parrilla superior, darles vuelta después de transcurridos (*)	2
Gratinado do soufflés				10-14	Poner el molde para gratinados en y comidas similares la parrilla inferior	10
Tostadas de queso (4)			450 W	1/2 5-7	Tostar las rebanadas de pan, untarlas con mantequilla, poner una lonja de jamón cocido, una rodaja de piña y queso para fundir en cade rebanada de pan, y colocar en el centro de la parrilla superior y rejilla de asar	

TABLA: CALENTAR Y COCER "SNACKS" CONGELADOS

Congelados - Snacks	Candidad -g-	Poner en	Vatios Potencia	Tiempo -Min-	Procedimiento
Patates fritas (normales)	250		630 W	4-5 2-4 3-4	Poner en un molde de horno y colocarlo en la parrilla superior; darles la vuelta después de transcurridos (*).
(finas)	250		630 W	3-4 3-5 3-4	
Steinofenpizza, finas	300-400		270 W/220° C	9-11	Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior
Amerikanische Pizza	400-500		270 W/220° C	11-13	Precalentar 220° C. Colocar en la parrilla superior
Tarta de tocino à la Lorenà, 2 Stück	300		450 W/230° C	8-10	Precalentar 230° C. Colocar en la parrilla superior
Baguettes con fiambre	250		230° C	9-11	Colocar en la parrilla superior

● **Para la cocción microondas**

Si Vd. quiere modificar recetas probadas para adaptarlas al microondas, entonces debe observar lo siguiente:
Reduzca los tiempos de cocción en un tercio hasta la mitad. Oriéntese por las recetas indicadas en el presente recetario.

Alimentos con altos contenidos de líquido, como carne, pescado, aves, verduras, frutas, guisados/estofados y sopas, se pueden preparar sin problema alguno en el horno de microondas. En el caso de alimentos con bajo contenido de líquido, como platos ya preparados, se debe mojar la superficie antes de calentar o cocerlos.

La adición de líquido a alimentos crudos a brasear se debe reducir aproximadamente a dos tercios de la cantidad de la receta original. Si es necesario se puede agregar líquido durante la cocción.
La adición de materia grasa se puede reducir notablemente.

Una pequeña cantidad de mantequilla, margarina o aceite es suficiente para darles sabor a los platos. Por lo tanto, el horno de microondas es excelente para preparar alimentos con poco contenido de grasa dentro de un plan dietético.

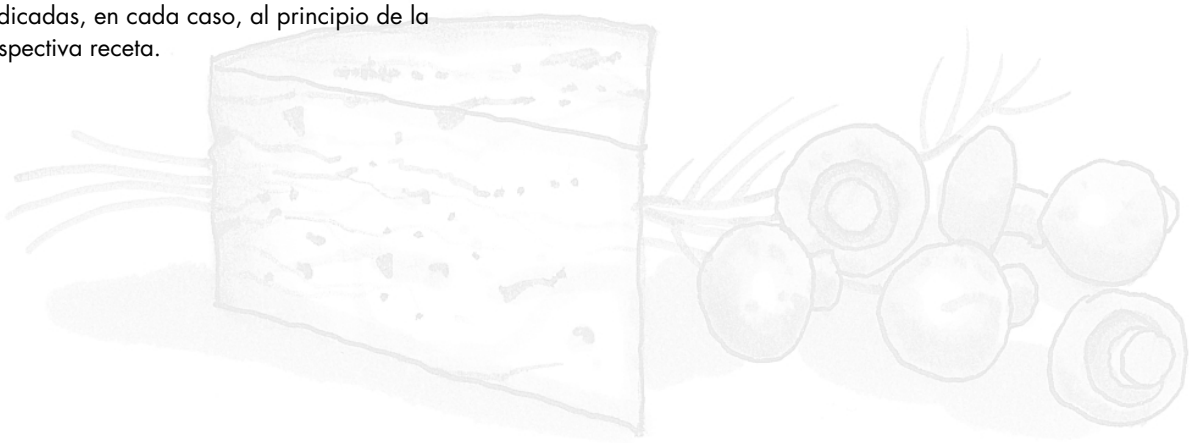
● **Para la cocción combinada**

Generalmente las mismas reglas se aplican para los ajustes del microondas. Además debe prestarse especial atención a los siguientes consejos:

1. El rendimiento del microondas debe ser ajustado al tipo de comida y l tiempo de cocción.
2. Cuando prepare comida en el modo combinado de microondas y parrilla, debe prestar atención a lo siguiente: para piezas de comida grandes o gruesas, por ejemplo chuletas de cerdo, el microondas tomará más tiempo que para las piezas pequeñas. Al contrario, cuando use la parrilla, las piezas más pequeñas tomarán más tiempo. Mientras más cerca se encuentre la comida a la parrilla, más rápidamente se cocerá. Esto quiere decir que, si está asando grandes piezas de comida en el modo combinado, el tiempo de cocción será más corto que para las piezas más pequeñas.
3. Al cocinar con la parrilla superior, debe usar un ajuste alto para asegurarse que la comida se dore rápida y uniformemente. (excepción: grandes gruesas piezas de comida y pudines deben cocinarse en la parrilla inferior).
4. Su aparato dispone, además, de un segundo grill situado debajo del plato giratorio. Este sistema de funcionamiento puede instalarse para dorar los alimentos desde la parte superior.

COMO SE MANEJAN LAS RECETAS

- Todas las recetas contenidas en el presente recetario se entienden - si no se indica algo en contrario - para 4 porciones.
- Recomendaciones con respecto a la vajilla apropiada y el tiempo de cocción en total están indicadas, en cada caso, al principio de la respectiva receta.
- Por norma se parten de cantidades listas para el consumo, a menos que no se indique expresamente algo en contrario.
- Los huevos indicados en las recetas tienen unos 55 g de peso (categoría M)



Entremeses y "snaks"

Alemania

Tostadas con champiñones

Champignontoast

Ver la foto página 9
Tiempo total de cocción: unos 3-4 minutos
Vajilla: parilla superior

Ingredientes

2	*Cdta.*	*de matequilla*
2		*dientes de ajo, machacados*
		sal
4		*rebanadas de pan para tostadas*
75	*g*	*de champiñones, frescos*
		sal e piementa
75	*g*	*de queso, rallado*
4	*Cdta.*	*de perejíl, picado fino*
		polvo de pimiento

Preparación

1. Mezclar mantequilla, ajo y sal.
2. Tostar las rebanadas de pan, dejar enfriar, y untarlas con la merzcla de mantequilla. Cortar los champiñones en rodajas y ponerlos sobre las tostadas. Sal y piementa.
3. Mezclar el perejil con el queso y distribuirlo sobre los champiñones. Condimentar con polvo de pimiento.
4. Gratinar las tostadas sobre la parilla superior.

3-4 min.		270 W

Suiza

Empanada de queso a la suiza

Schweizer Käsewähe

Tiempo total de cocción: unos 27-32 Minutos
Vajilla: molde de hornear redondo o especial para la tarta de tocino (unos 30 a 32 cm de diámetro)

Ingredientes

250	*g*	*de harina*
120	*g*	*de mantequilla o margarina*
80	*ml*	*de agua*
1	*Cdta.*	*de sal*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1		*cebolla (50 g) bien picada*
170	*g*	*de queso suizo "Emmentaler"*
170	*g*	*de queso "Greyerzer"*
4	*CuSop*	*de harina (40 g)*
3		*huevos*
270	*ml*	*de leche*
120	*g*	*de yogur magro*
1	*Cdta.*	*de sal*
		nuez moscada

Preparación

1. Mezclar amasando harina, mantequilla, agua. Extender la masa en una superficie espolvoreada con harina. Untar el molde, poner la masa adentro y pincharla varias veces con un tenedor.
2. Poner el molde en la parrilla inferior y prehornear la masa.

9-11 min.		450 W/230° C

3. Mezclar la cebolla con el queso y la harina. Mezclar batiendo los huevos, la leche, el yogur y los condimentos. Agregar la mezcla del queso.
4. Distribuir el relleno sobre la masa. Poner el molde en la parrilla inferior y hornear.

18-21 min.		270 W/230° C

Italia

Pizza con alcachofas

Pizza ai carciofi

Ver la foto página 10
Tiempo total de cocción: unos 17-23 Minutos
Vajilla: molde para pizza (unos 32 cm di diámetro)

Ingredientes

15	*g*	*de levadura fresca o, como sustituto, 1/2 bolsita de levadura secada (4 g)*
1	*Pulg.*	*de azúcar*
120	*ml*	*de agua tibia*
200	*g*	*de harina*
2	*Cdta.*	*de sal*
1	*CuSop*	*de aceite de oliva*
300	*g*	*de tomates en conserva, escurridos*
50	*g*	*de salchichón "salame" en lonjas*
70	*g*	*de jamón cocido en lonjas*
120	*g*	*de cogollos de alcachofa en conserva*
1	*Cdta.*	*de aceite de oliva para untar el molde*
		albahaca
		orégano
		tomillo
		sal
		pimienta
10		*aceitunas*
100	*g*	*de queso suizo "Emmentaler" rallado*

Preparación

1. Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia.
2. Poner la harina en la fuente y hacer una hondonada en el centro. Echar la mezcla de levadura a la harina y mezclar todo poco a poco. Añadir la sal y el aceite. Amasar todo bien.
3. Tapar la masa de levadura con una lámina resistente a altas temperaturas o un paño húmedo y hacer fermentar.

20 min.		40 °C

4. Cortar los tomates en rodajas. Cortar en cuartos las rodajas de salame y de jamón, e igualmente los cogollos de alcachofa.
5. Untar el molde para pizza con aceite. Extender la masa de levadura, ponerla en el molde y adornar con los tomates. Condimentar a gusto y poner los ingredientes restantes. Al final colocar las aceitunas en la pizza y distribuir el queso encima.
6. Hornear la pizza en la prehornearlo en la parrilla inferior.

9-11 min.		450 W/230° C
9-11 min.		230° C

ENTREMESES Y "SNAKS"

Austria

Salchichas encamisadas

Würstchen im Teigmantel *para 8 salchichas*

Tiempo total de cocción: unos 23-26 minutos
Vajilla: bandeja de hornear
(unos 32 cm de diámetro)
papel de hornear

Ingredientes

8		*salchichas (de 50 g c/u)*
300	*g*	*de hojaldre congelado*
1		*yema de huevo*
		un poco de agua
		sal
		comino

Preparación

1. Pinchar cuidadosamente varias veces la piel de las salchichas.
2. Descongelar el hojaldre observando las instrucciones de la envoltura y extenderlo para que forme una capa delgada. Cortar la masa en 8 cuadrados para envolver una salchicha en cada cuadrado.
3. Mezclar la yema del huevo con un poco de agua. Untar los rollitos de hojaldre con el líquido y rociar con sal y alcaravea.
4. Revestir la bandeja con el papel de hornear, poner los rollitos de hojaldre y hornearlos. Poner en la prehornearlo en la parrilla inferior.

25-27 min.		230° C

España

Champiñones Rellenos al Romero

Ver la foto página 11

Tiempo total de cocción: unos 12-18 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente rectangular llano con tapa
(unos 26 cm de longtitud)

Ingredientes

8		*grandes champiñones enteros (unos 500 g)*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
50	*g*	*de jamón crudo*
		pimienta negra, molida
		romero desmenuzado
125	*ml*	*de vino blanco, seco*
125	*ml*	*de nata*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*

Preparación

1. Sacar cortando los tallos de los champiñones y cortar los primeros en pequeños trocitos. Cortar el jamón en pequeños dados.
2. Untar con la mantequilla el fondo de la fuente. Agregar la cebolla y el jamón, ambos en dados, así como los tallos de los champiñones, condimentar con pimienta y romero, tapar y cocer.

3-5 min.		900 W

Hacer enfriar.

3. Calentar en otra fuente tapada 100 ml de vino blanco y la nata.

1-3 min.		900 W

4. Mezclar el resto del vino con la harine, agregar la mezcla revolviendo al líquido caliente.

unos 1 min.		900 W

5. Rellenar los champiñones con la mezcla de jamón, colocar en la salsa. Después cocer en la parrilla inferior.

7-9 min.		270 W

Terminada la cocción, hacer reposar los champiñones por unos 2 minutos.

Francia

Tarta de tocino a la Lorena con gambas

Quiche aux crevettes

Tiempo total de cocción: unos 20-26 minutos
Vajilla: molde de hornear redondo
o especial para la tarta de tocino
(unos 26 cm de diámetro)
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

100	*g*	*de harina*
60	*g*	*de mantequilla o margarina*
2	*CuSop*	*de agua fría*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
2		*cebollas (100 g) bien picadas*
100	*g*	*de jamón entreverado tipo tocino (2 lonjas), en cuadraditos finos*
100	*g*	*de gambas sin cáscara*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
2		*huevos*
100	*ml*	*de nata (Crème fraîche)*
		sal e pimienta
		nuez moscada
1	*CuSop*	*de perejil picado*

Preparación

1. Mezclar amasando harina, mantequilla y agua y poner la masa por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde. Extender la masa y ponerla en el molde; pincharla varias veces con un tenedor y prehornearla.

4-5 min.		900 W

3. Distribuir la mantequilla en el fuente. Poner las cebollas, el jamón-tocino y las gambas en la fuente; cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

3-5 min.		900 W

Sacar el líquido cuando esté enfriado.

4. Mezclar batiendo los huevos con la nata y los condimentos.
5. Mezclar todos los ingredientes para guarnecer la masa de la tarta y cocer en la parrilla inferior

16-18 min.		270 W/230° C
unos. 4 min.		

6. Antes de servir la tarta adornarla con el perejil.

Sopas

Suecia

Sopa de Cangrejos

kräftsoppa

Ver la foto página 12
Tiempo total de cocción: unos 11-15 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

1		*cebolla (50 g), bien picada*
50	*g*	*de zanahorias, en rodajas*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
500	*ml*	*de caldo de carne*
100	*ml*	*de vino blanco*
100	*ml*	*de vino de Madeira*
200	*g*	*de carne de cangrejo de la lata*
1/2		*hoja de laurel*
3		*granos de pimienta blanca*
		Tomillo
3	*CuSop*	*de harina (30 g)*
100	*ml*	*de nata*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*

Preparación

1. Poner la verdura y la mantequilla/margarina en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.		900 W

2. Agregar a la verdura caldo, vino blanco, vino de Madeira, así como la carne de cangrejo y las especias. Tapar y cocer.

7-9 min.		450 W

3. Quitar la hoja de laurel y los granos de pimienta de la sopa. Mezclar la harina con un poco de agua fría y agregar la mezcla a la sopa. Añadir la nata, mezclarla revolviendo y volver a calentar.

2-3 min.		900 W

4. Remover la sopa y deja reposar por unos 5 minutos y agregar la mantequilla poco antes de servirla.

Suiza

Sopa de Cebada a la Grisona

Bündner Gerstensuppe

Ver la foto página 13
Tiempo total de cocción: unos 30-35 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
1-2		*zanahoria(s) (130 g), en rodajas*
15	*g*	*de apio, en dados*
1		*puerro (130 g), cortado en anillos*
3		*hojas de col blanca (100 g), cortadas en tiras*
200	*g*	*de huesos de ternera*
50	*g*	*de jamón entreverado, en tiras*
50	*g*	*de granos de cebada*
700	*ml*	*de caldo de carne*
		Pimienta
4		*salchichas de Viena (300 g)*

Preparación

1. Poner la mantequilla y la cebolla picada en la fuente, rehogar con la tapa puesta.

1-2 min.		900 W

2. Poner la verdura en la fuente. Agregar los huesos, las tiras de jamón y la cebada y rellenar con el caldo. Condimentar con la pimienta y cocer con la tapa puesta.

9-11 min.		900 W
20-22 min.		450 W

3. Cortar las salchichas en trocitos y calentarlos durante los últimos 5 minutos en la misma fuente.
4. Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos. Antes de servir la sopa sacar los huesos de la misma.

Países Bajos

Sopa de Champiñones

Champignonsoep

Tiempo total de cocción: unos 11-14 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

200	*g*	*de champiñones, en rodajas*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
300	*ml*	*de caldo de carne*
300	*ml*	*de nata*
2 1/2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (25 g)*
2 1/2	*CuSop*	*de harina (25 g)*
		Pimienta
		Sal
1		*yema de huevo*
150	*g*	*de nata (Crème fraîche)*

Preparación

1. Poner la verdura con el caldo en la fuente, taparla y cocer.

7-9 min.		900 W

2. Preparar un puré con todos los ingredientes en la batidora.
3. Amasar la harina y la mantequilla y agregarlas revolviendo a la sopa de champiñones, sin que se formen grumos.
   Condimentar con sal y pimienta, tapar y cocer. Remover una vez transcurrido el tiempo de cocción.

3-4 min.		900 W

4. Mezclar bien la yema con la nata y agregar revolviendo paulatinamente a la sopa. Calentar otra vez la sopa un poco, pero ¡sin que hierva!

unos 1 min.		900 W

Terminada la cocción, dejar reposar la sopa por unos 5 minutos.

Sopas

España

Crema de patatas

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos
Vajilla: 2 fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

300	*ml*	*de caldo de carne*
300	*g*	*de patatas en dados*
1		*cebolla (50 g) bien picada*
1		*hoja de laurel*
500	*ml*	*de leche*
2-3	*CuSop*	*de mantequilla o margarina(20 a 30 g)*
2-3	*CuSop*	*de harina (20 a 30 g)*
		sal
		pimiento
		nuez moscada rallada
2	*CuSop*	*de nata (Crème fraîche)*

Preparación

1. Poner el caldo junto con las patatas, la cebolla y la hoja de laurel en la fuente. Tapar y cocer.

8-10 min.		900 W

2. Sacar la hoja de laurel y batir la masa bien con una batidora de mano.
3. Calentar la leche.

3-5 min.		900 W

4. Amasar la mantequilla con la harina para añadir la masa removiéndola a la leche.
5. Añadir la masa de las patatas, los condimentos y la nata. Poner la tapa y cocer. Remover en ciertos intervalos.

6-7 min.		900 W

Francia

Sopa de cebolla

Soupe à l'oignon et au fromage

Ver la foto página 14
Tiempo total de cocción: unos 15-19 Minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
4 tazas soperas (volumen: 200 ml c/u)

Ingredientes

1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (10 a 20 g)*
2		*cebollas (100 g) en rodajas*
800	*ml*	*de caldo de carne*
		sal y pimienta
2		*rebanadas de pan para tostar*
4	*CuSop*	*de queso rallado (40 g)*

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir las rodajas de cebolla, el caldo de carne y los condimentos; cocer con la tapa puesta.

9-11 min.		900 W

2. Tostar las rebanadas del pan, cortarlo en dados y distribuirlo en las tazas soperas. Echar la sopa encima y poner el queso arriba.
3. Poner las tazas en la parrilla superior y gratinar la sopa.

6-8 min.		

Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Brochetas mixtas de carne

Bunte Fleischspieße

Ver la foto página 15
Tiempo total de cocción: 11-13 minuto
Vajilla: Parrilla superior
cuatro pinchos de madera
(unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

400	*g*	*de filete de ternera*
100	*g*	*de jamón tipo tocino*
2		*cebollas (100 g) en cuartos*
4		*tomates (250 g) en cuartos*
1/2		*pimiento verde (100 g), en octavos*
3	*CuSop*	*de aceite*
4	*Cdta.*	*de pimiento molido dulce*
		sal
1	*Cdta.*	*de pimienta de Cayena*
1	*Cdta.*	*de salsa Worcester*

Preparación

1. Cortar la carne y el jamón-tocino en dados de unos 2-3 cm de tamaño.
2. Colocar alternando la carne y las hortalizas en los cuatro pinchos de madera
3. Mezclar removiendo el aceite con los condimentos y untar los pinchos con la mezcla. Colocar los pinchos en la parrilla superior y asarlos. Transcurridos dos tercios del tiempo indicado, darles vuelta a los pinchos.

17-20 min.		450 W

4. Terminada la cocción, dejar reposar los pinchos por unos 2 minutos.

Italia

Chuleta de cordero con mantequilla de hierbas

Costolette di agnello al burro verde

Tiempo total de cocción: unos 22 -27 minutos
Vajilla: Parrilla superior

Ingredientes

1-2	*CuSop*	*de perejil bien picado*
1		*diente de ajo machacado*
50	*g*	*de mantequilla blanda*
2	*CuSop*	*de vino blanco seco*
		pimienta recién molida
8		*chuletas de cordero (100 g c/u)*
		sal

Preparación

1. Mezclar el perejil y el diente de ajo conla mantequilla. Agregar removiendo poco a poco el vino; condimentar con la pimienta.
2. Lavar las chuletas y secarlas cuidadosamente; aplicarles, en los puntos más gruesos, cortes con un cuchillo puntiagudo. Untar las aberturas con la mantequilla de hierbas. Untar las chuletas con el resto de la mantequilla.
3. Poner las chuletas en la parrilla superior y asarlas.

14-16 min.		dar la vuelta
8-11 min.		

4. Terminada el tiempo de cocción, salarlas y dejar reposar por unos 2 minutos.

Carnes, Pescado y Aves

España

Jamón Relleno

Tiempo total de cocción: unos 14-18 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para gratinados(longitud: unos 32 cm)

Ingredientes

150	*g*	*de espinaca, sin tallos*
150	*g*	*de requesón, 20 % de mat. grasa*
50	*g*	*de queso suizo rallado, 45 % de mat. grasa*
		Pimienta
		Pimentón dulce
8		*lonjas de jamón cocido (400 g)*
125	*ml*	*de agua*
125	*ml*	*de nata*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*

Preparación

1. Cortar la espinaca finamente y mezclarla revolviendo con el requesón y el queso suizo, condimentar a gusto.
2. Colocar en cada lonja del jamón cocido una cucharada sopera del relleno y arrollar. Fijar los rollitos con pinchos de madera.
3. Preparar una salsa bechamel. Para ello poner el líquido en la fuente, tapar y calentar.

   2-3 min. 900 W
4. Amasar la mantequilla con la harina, poner en el líquido y remover con el batidor de mano hasta que se haya suelto. Tapar, darle un hervor y hacer espesar.

   unos 1 min. 900 W

   Revolver y condimentar.
5. Verter la salsa en el molde untado, colocar los rollitos, tapar y colocar en la parrilla inferior.

   11-14 min. 630 W

   Dejar reposar los rollitos de jamón, una vez terminada la cocción.

Sugerencia:
También puede emplear la salsa bechamel disponible en el mercado.

Grecia

Berenjenas Rellenas con Carne Picada

Melitsánes jemistés mé kimá

Ver la foto página 16
Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano y ovalado para gratinados con tapa (unos 30 cm de longi tud)

Ingredientes

2		*berenjenas, sin tallo (cada una de unos 250 g)*
		Sal
3		*tomates (unos 200 g)*
1	*Cdta.*	*de aceite de oliva para untar el molde*
2		*cebollas (100 g), picadas*
4		*pimientos verdes dulces*
200	*g*	*de carne picada (de vaca o cordero)*
2		*dientes de ajo, machacados*
2	*CuSop*	*de perejil, picado*
		Sal
		Pimienta
		Pimiento rosa
60	*g*	*de queso de oveja griego, en dados*
1	*Cdta.*	*de aceite de oliva para untar el molde*

Preparación

1. Partir longitudinalmente las berenjenas en mitades. Sacar la pulpa con una cucharita para que quede un borde de aprox. 1 cm de espesor. Salar las berenjenas. Cortar la pulpa en dados.
2. Pelar 2 tomates, sacar los rabillos y cortar en dados.
3. Untar el fondo de la fuente con el aceite de oliva, agregar las cebollas picadas, tapar y rehogar ligeramente.

   unos 2 min. 900 W
4. Quitar los tallos de los pimientos, sacar los granos y cortarlos en anillos. Reservar un tercio para la guarnición. Mezclar la carne picada con los dados de berenjenas y tomates, los anillos de pimiento, los dientes de ajo machacados y el perejil, condimentar.
5. Secar cuidadosamente las mitades de las berenjenas. Llenarlas con la mitad de la carne picada, extendar el queso de oveja encima y distribuirlo sobre el relleno restante.
6. Adornar las mitades de las berenjenas con el tercer tomate cortado en rodajas y anillos de pimiento, ponerlos en la molde. Poner el molde en la parilla iuferior y cocer.

   16-18 min. 630 W

   Terminader la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:
Las berenjenas se pueden sustituir por calabacines.

Carnes, Pescado y Aves

China

Carne de cerdo con nueces cashew

Guangzhou

Tiempo total de cocción: unos 17-22 minutos
Vajilla: Molde de horno
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

2		*setas negras desecadas*
1	*CuSop*	*de vino de arroz (sake)*
1	*CuSop*	*de àceite*
1	*Cdta.*	*de sal*
1	*CuSop*	*de azúcar (15 g)*
1	*CuSop*	*de aceite para untar el molde de horno*
300	*g*	*de filete de cerdo, en dados*
100	*g*	*de nueces cashew*
1		*chalote (20 g) bien picado*
2		*dientes de ajo machacadas*
50	*g*	*de pimiento rojo en daditos*
50	*g*	*de pimiento verde en daditos*
1	*CuSop*	*de fécula de maíz*
200	*ml*	*de agua*
1	*Cdta.*	*de salsa de soja*
		sal
		azúcar
		pimienta blanca

Preparación

1. Verter agua hirviendo a las setas, de acuerdo con las instrucciones de la envoltura; ponerlas en remojo por lo menos 30 minutos.
2. Mezclar el vino de arroz con la sal, aceite, y el azúcar. Remojar los dados de carne en esta mezcla por 20 minutos.
3. Untar el molde con aceite. Extender la carne en el molde. Asar sin tapar en la parrilla superior. Darle la vuelta después de transcurridos dos tercios del tiempo de cocción y añadir las nueces cashew.

9-11 min.	

4. Pasar la carne y las nueces a una fuente, añadir las hortalizas ya preparadas y cocer con la tapa puesta.

6-8 min.		900 W

5. Mezclar la fécula de maíz con el agua, la salsa de soja y los condimentos para incorporar removiendo esta mezcla a la carne y las hortalizas mezcladas. Seguir cociendo con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

2-3 min.		900 W

Suiza

Lonchas de Ternera a la Zurich

Zürcher Geschnetzeltes

Ver la foto página 17
Tiempo total de cocción: unos 9-14 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

600	*g*	*de filete de ternera*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
100	*ml*	*de vino blanco*
		espesante para salsas, de color, para aprox. 1/2 l de salsa
300	*ml*	*de nata*
1	*CuSop*	*de perejil, picado*

Preparación

1. Cortar el filete en lonchas del grueso de un dedo.
2. Untar uniformemente la fuente con la mantequilla. Poner la cebolla y la carne en la fuente, taparla y cocer. Remover una vez después de cierto tiempo.

6-9 min.		900 W

3. Agregar el vino blanco, el espesante para salsas y la nata, remover y seguir cociendo el plato con la tapa puesta. Remover una vez después de cierto tiempo.

3-5 min.		900 W

4. Probar las lonchas de ternera, removerlas y dejarlas reposar por unos 5 minutos. Adornar con guarnición de perejil y servir.

Francia

Conejo al tomillo

Laperau au thym

Ver la foto página 18
Tiempo total de cocción: unos 42-46 minutos
Vajilla: molde para soufflés con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

1		*conejo (1 kg)*
2	*CuSop*	*de màntequilla*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
		para untar el molde
100	*g*	*de gordura, en dados*
15		*cebollitas enteras (300 g)*
		peladas
		sal
		pimienta
100	*ml*	*de agua*
1	*CuSop*	*de tomillo fresco bien picado*
150	*ml*	*de nata (Crème fraîche)*
1		*yema de huevo*
		sal
		pimienta

Preparación

1. Precalentar el aparato a 230° C. Lavar el conejo y secarlo cuidadosamente, repartirlo en 8 porciones. Unar con mantequilla. Poner las porciones en la parrilla superior y dorarlas.

21-23 min.		230° C

2. Untar el molde para soufflés. Distribuir la gordura y las cebollitas en el molde. Agregar los trozos de carne, condimentar y añadir el agua. Poner la tapa y cocer.

18-20 min.		900 W

3. Sacar los trozos de carne y mantenerlos calientes. Poner el tomillo ya preparado en el molde y añadir removiendo la nata.
4. Batir la yema de huevo en una taza y agregar removiendo cucharada por cucharada la salsa. Poner todo en el molde y cocer con la tapa puesta.

unos. 3 min.		630 W

5. Condimentar la salsa, removerla y echarla sobre le carne.

Carnes, Pescado y Aves

Italia

Escalope de ternera con queso "Mozzarella"

Scaloppe alla pizzaiola

Ver la foto página 19
Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos
Vajilla: ente cuadrade llang para gratinados con tapa (unos 25 cm de longitud)

Ingredientes

2		*quesos "Mozzarella" (150 g c/u)*
400	*g*	*de tomates pelados en conserva*
4		*escalopes de ternera (600 g)*
20	*ml*	*de aceite de oliva*
2		*dientes de ajo, cortados en láminas*
		pimienta recién molida
2	*CuSop*	*de alcaparras (20 g)*
		orégano
		sal

Preparación

1. Cortar el queso "Mozarella" en láminas. Hacer un puré de tomates utilizando la batidora de mano.
2. Lavar los escalopes, secarlos cuidadosamente y achatarlos golpeando. Distribuir el aceite y las láminas de ajo en el molde para soufflés. Poner los escalopes y distribuir el puré de tomates encima. Adornar con pimienta, alcaparras y orégano, poner en la parrilla inferior y asarlos con la tapa puesta.

9-11 min.		630 W

   Dar vuelta los escalopes.
3. Poner en cada escalope unas láminas de queso, salar y asarlos en la parrilla superior sin poner la tapa.

9-11 min.		630 W

   Terminada la cocción, dejar reposar los escalopes por unos 5 minutos.

Sugerencia:
Se puede acompañar con fideos y una ensalada fresca.

Grecia

Carne Estofada con Judias Verdes

Kréas mé fasólia

Ver la foto página 13
Tiempo total de cocción: unos 15 a 20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

1-2		*tomates (100 g)*
400	*g*	*de carne de cordero, sin huesos*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
1		*diente de ajo, machacado*
		Sal / Pimienta
		Azúcar
250	*g*	*de judías verdes de la lata*

Preparación

1. Pelar los tomates, quitar los rabillos y hacer un puré en la batidora.
2. Cortar la carne de cordero en dados gruesos. Untar la fuente con la mantequilla. Agregar la carne, la cebolla picada y el diente de ajo machacado, condimentar y cocer con la tapa puesta.

8-10 min.		900 W

3. Agregar las judías y el puré de tomates a la carne y seguir cociendo con la tapa puesta.

10-12 min.		630 W

   Terminada la cocción, dejar reposar por unos 5 minutos.

Sugerencia:
Al utilizar judías frescas, éstas se deben someter a una precocción.

Países Bajos

Cazuela Picada

Gehacktschotel

Ver la foto página 20
Tiempo total de cocción: unos 23-25 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500	*g*	*de carne picada (mitad de cerdo, mitad de vaca)*
3		*cebollas (150 g), bien picadas*
1		*huevo*
50	*g*	*pan rallado*
		Sal
		Pimienta
350	*ml*	*de caldo de carne*
70	*g*	*de puré de tomáte*
2		*patatas (200 g), en dados*
2		*zanahorias (200 g), en dados*
2	*CuSop*	*de perejil, picado*

Preparación

1. Amasar la carne picada con la cebolla picada, el huevo y el pan rallado para obtener una masa que se condimenta con sal y pimienta. Poner la masa de carne picada en la fuente.
2. Mezclar el caldo de carne con el puré de tomates.
3. Poner los dados de patata y zanahoria con el líquido sobre la carne picada, mezclax, tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos.

23-25 min.		900 W

   Volver a remover el plato, terminada la cocción dejar reposar par unos 5 minutos y servirlo con guarnición de perejil.

Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Filete de vaca en hojaldre

Rinderfilet im Blätterteig

Ver la foto página 21
Tiempo total de cocción: unos 36-42 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

300	*g*	*de hojaldre congelado*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (10 g)*
150	*g*	*de tocino entreverado, en dados*
4-5		*cebollas tempranas (150 g) cortadas en anillos*
300	*g*	*de champiñones, en láminas*
1	*kg*	*de filete de carne vacuna*
1	*CuSop*	*de aceite vegetal*
1	*CuSop*	*de perejil (10 g) bien picado*
1		*diente de ajo, machacado*
1		*huevo*
		sal y pimienta
1-2	*CuSop*	*de leche*

Preparación

1. Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones en su envoltura. Distribuir la mantequilla en la fuente y distribuir el tocino, las cebollas y los champiñones encima, poner la tapa y rehogar. Remover una vez después de transcurrido cierto tiempo.

   4-6 min. 900 W

   Vaciar el líquido.
2. Lavar los filetes, secarlos bien con papel de cocina y untarlos con aceite. Poner en la parrilla superior y soasarlos. Darles vuelta una vez después de transcurrido cierto intervalo.

   15-17 min. 270 W
3. Mezclar el diente de ajo y el perejil con las hortalizas rehogadas y condimentar a gusto con sal y pimienta.
4. Extender el hojaldre formando un cuadrado (35 x 35 cm). Reservar un poco de la masa para la guarnición.
5. Separar la yema de la clara del huevo. Untar los bordes de la masa con un poco de clara de huevo y distribuir la mitad de las hortalizas en el centro de la masa.
6. Condimentar la carne con sal y pimienta y poner sobre las hortalizas. Distribuir las hortalizas restantes sobre el filete. Envolver la carne con la masa de hojaldre y unir apretando los bordes. Pinchar la masa varias veces con un tenedor.
7. Lavar el molde con agua fría y poner el hojaldre adentro, indicando la soldadura hacia abajo.
8. Cortar figuritas de la masa restante de hojaldre y adornar la comida.
9. Mezclar con un molinillo la yema con la leche y untar la masa, después hornear en la parrilla inferior.

   17-19 min. 450 W/230° C

   Terminada la cocción dejar reposar el filete de vaca en hojaldre por unos 10 minutos.

China

Gambas con Chili

2 porciones

Ver la foto página 22
Tiempo total de cocción: unos 6-8 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

6		*gambas (240 g, sin cáscara)*
45	*ml*	*de vino blanco*
2		*pequeños puerros (200 g)*
1-2		*pimientos picantes*
20	*g*	*de jenjibre*
1	*CuSop*	*de fécula*
2	*CuSop*	*de aceite vegetal (20 g)*
1 1/2	*CuSop*	*de salsa de soja (20 ml)*
1	*CuSop*	*de azúcar*
1	*CuSop*	*de vinagre*

Preparación

1. Lavar las gambas y quitar las cáscaras y las colas. Aplicar un corte al lomo y sacar la tripa. Cortar las gambas en 2 ó 3 piezas. Aplicar un corte a cada pieza para que no se contraigan durante la cocción. Colocar las gambas en una fuente y rociarlas con vino blanco, tapar y escabecharlas.
2. Lavar los puerros y los pimientos y secarlos cuidadosamente. Cortar el puerro en trozos de 5 cm de longitud, los pimientos se parten por la mitad y se desgranan. Pelar el jengibre y cortarlo en tajadas.
3. Sacar las gambas del vino y espolvorearlas con la fécula.
4. Poner el aceite, el puerro, los pimientos y las tajadas de jengibre en la fuente, tapar y calentar.

   unos. 2 min. 900 W
5. Agregar las gambas, condimentar con salsa de soja, azúcar y vinagre, remover y cocer con la tapa puesta.

   4-6 min. 900 W

   Terminada la cocción, hacer reposar las gambas por unos 1-2 minutos. Servir en caliente.

Carnes, Pescado y Aves

Francia

Filetes de Lenguado

Filets de sole *2 porciones*

Ver la foto página 23
Tiempo total de cocción: unos 12-14 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

400	*g*	*de filetes de lenguado*
1		*limón, sin tratamiento*
2		*tomates (150 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1	*CuSop*	*de aceite vegetal*
1	*CuSop*	*de perejil, picado*
		Sal
		Pimienta
4	*CuSop*	*de vino blanco (30 ml)*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los filetes de lenguado. Quitar todas las espinas todavía existentes.
2. Cortar el limón y los tomates en rebanadas finas.
3. Untar el molde para gratinados con la mantequilla, poner los filetes de lenguado y mojar ligeramente con el aceite vegetal.
4. Esparcir el perejil sobre el pescado, cubrir con las rebanadas finas de tomate y condimentar. Las rodajas de limón se colocan encima de las de los tomates y se mojan con el vino blanco.
5. Colocar copos de mantequilla en las rodajas del limón, tapar y cocer.

12-14 min. 630 W

Terminada la cocción, los filetes de lenguado deben reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:
Para preparar este plato, también se pueden.usar perca, hipogloso, múgil, platija o bacalao.

Noruega

Soufflé de pescado "Sandefjord"

Fiskegratin "Sandefjord"

Tiempo total de cocción: unos 21-23 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para soufflés (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

800	*g*	*de filete de pescado de molva o abadejo*
		frescozumo de un limón
		sal
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
4		*tomates (300 g) pelados, en rebanadas*
100	*g*	*de gambas peladas*
3		*huevos*
125	*ml*	*de nata*
2	*Cdtas*	*de granos de pimienta verde*
		sal
1	*CuSop*	*de perejil bien picado*

Preparación

1. Lavar los filetes de pescado y secarlos cuidadosamente. Rociarlos con el zumo de limón.Hacer reposar por unos 15 minutos, volver a secarlos y salarlos.
2. Untar el molde y colocar en capas las rebanadas de tomate,las gambas y los filetes de pescado.
3. Mezclar batiendo los huevos con la nata, los condimentos y el perejil. Verter la salsa sobre el soufflé. Cocer sin poner la tapa en la parilla inferior.

21-23 min. 630 W/200° C

4. Dejar reposar el soufflé, una vez terminada la cocción, por unos 5 a 10 minutos.

Suiza

Filete de Pescado con Salsa de Queso

Fischfilet mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 17-20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para gratinados (unos 26 a 30 cm de longitud)

Ingredientes

4		*filetes de pescado (unos 800 g)*
		(p.ej. platija, rodaballo o bacalao)
2	*CuSop*	*de zumo de limón*
		Sal
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*
100	*ml*	*de vino blanco*
1	*Cdta.*	*de aceite vegetal para untar el molde*
100	*g*	*de queso suizo rallado*
2	*CuSop*	*de perejil picado*

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y rociarlos con el zumo de limón. Hacerlos reposar unos 15 minutos, volver a secarlos esmeradamente y salar.
2. Esparcir la mantequilla en el fondo de la fuente. Agregar la cebolla picada y rehogar ligeramente con la tapa puesta.

unos. 2 min. 900 W

3. Echar la harina sobre la cebolla picada y mezclar revolviendo. Agregar el vino blanco y mezclar todo.
4. Untar el molde para gratinados y poner los filetes. Verter la salsa sobre los filetes, esparcir el queso encima y cocer.

15-18 min. 630 W

Terminada la cocción, dejar reposar unos 2 minutos. Adornar los filetes de pescado con el perejil picado y servirlos.

Carnes, Pescado y Aves

Alemania

Cazuela de Pavo Picante

Pikante Putenpfanne *2 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 21-26 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1		*taza de arroz de grano largo, parboiled (120 g)*
1		*bolsita de hilitos de azafrán*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1		*cebolla (50 g), en rodajas*
1		*morrón (100 g), en tiras*
1		*puerro pequeño (100 g), en tiras*
300	*g*	*de pecho de pavo, en dados*
		Pimienta, pimiento en polvo
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
2		*tazas de carne de caldo (300 ml)*

Preparación

1. Mezclar el arroz con los hilitos de azafrán y poner la mezcla en el molde para gratinados untado. Mezclar las rodajas de cebolla, las tiras de puerro y morrón y los dados del pecho de pavo y condimentarlos. Poner esta mezcla encima del arroz. Encima de todo esto se distribuyen los copos de mantequilla.
2. Verter el caldo de carne sobre todo, tapar y cocer.

5-7 min.		900 W
16-19 min.		270 W

Terminada la cocción, hacer reposar la cazuela de pavo por unos 5 minutos.

Sugerencia:
En lugar de pecho de pavo se puede utilizar también pecho de pollo.

Francia

Pollo al "Curry"

Poulet au curry

Tiempo total de cocción: unos 28-32 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

1		*pollo (1000 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
2		*zanahorias (200 g), en dados finos*
1		*apio de hoja (150 g), en dados finos*
1		*diente de ajo*
1		*manzana pelada (125 g), en dados finos*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
		Sal Pimienta
1-2	*CuSop*	*de "curry"*
1	*CuSop*	*de harina*
150ml		*de agua (1 taza)*
3		*tomates (200 g)*

Preparación

1. Lavar el pollo, secarlo cuidadosamente y partirlo en 8 porciones.
2. Untar la fuente con la mantequilla. Poner los trozos de pollo, agregar la verdura preparada y condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con "curry" y harina y remover bien. Agregar el agua y los tomates pelados y machacados. Colocar la tapa y cocer.Transcarrida la mitad del tiempo de cocción remover una vaz y cocer sin tapa.

28-32 min.		630 W/230° C

Terminada la cocción, hacer reposar el pollo unos 3 minutos.

Sugerencia:
Servir con arroz, un poco de coco rallado y rodajas de mango-chutney y plátano para suavizar el gusto picante del "curry".

Autria

Pollito Relleno

Gefülltes Brathendl *2 porciones*

Ver la foto página 24
Tiempo total de cocción: unos 31-35 minutos
Vajilla: nilo para coser

Ingredientes

1		*pollo entero (1000 g)*
		Sal
		Romero desmenuzado
		Mejorana desmenuzada
1		*panecillo reposado (40 g)*
		Sal
1		*manojo de perejil, bien picado (10 g)*
1		*Moscada*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*yema de huevo*
3	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (30 g)*
1	*CuSop*	*de pimentón dulce*
		Sal

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente el pollo, condimentarlo en su interior con sal, romero y mejorana.
2. Para el relleno, mojar el panecillo unos 10 minutos en agua fría, estrujarlo después. Mezclar con sal, perejil, moscada mantequilla y el yema de huevo y rellenar el pollito. Coser la abertura con hilo
3. Derretir la mantequilla.

unos 1 min.		900 W

Mezclar la mantequilla con el pimentón y la sal y untar el pollito.

4. Untar el molde y poner el pollito en la porrilla inferior con el pecho hacia abajo. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción dar vuelta el pollito.

30-34 min.		450 W/200° C

Terminada la cocción dejar reposar el pollito por unos 10 minutos en el horno de microondes.

Carnes, Pescado y Aves

Francia

Pato a la naranja

Canard à l'orange

Ver la foto página 25
Tiempo total de cocción: unos 65-73 minutos
Vajilla: molde redondo para hornear (unos 32 cm de diámetro)
plato sopero dos fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

1		*pato tierno (2000 g), sin despojos*
		sal
		pimienta
1		*ramita de almoraduj*
200	*ml*	*de agua*
1		*hígado de pato (50 g)*
6		*naranjas sin tratamiento con pesticidas (1200 g)*
1	*CuSop*	*de azúcar (10 g)*
1	*CuSop*	*de agua*
1	*CuSop*	*de vinagre*
250	*ml*	*de caldo de carne*
150	*ml*	*de vino de Oporto*
1	*CuSop*	*de harina de patatas (10 g)*

Preparación

1. Lavar interior y exteriormente el pavo, secarlo cuidadosamente y condimentarlo con sal y pimienta. Poner la ramita de almoraduj en el interior del pato.
2. Verter el agua en el molde y poner el plato sopero invertido adentro. Poner el pato encima y asarlo en la parrilla inferior. Transcurrida la mitad del tiempo de cocción darle vuelta al pato.

   58-62 min. | 270 W/230° C

   Poner el pato sobre una bandeja de servir precalentada.
3. Quitar cuidadosamente con una cuchara la grasa que flota en la superficie y echarla en una fuente. Añadir el hígado de pato y asar con la tapa puesta.

   2-4 min. | 900 W
4. Pelar dos naranjas para obtener cáscaritas muy delgadas que se cortan en tiritas muy finitas. Ponerlas, junto con el azúcar y el agua, en la segunda fuente y calentar con la tapa puesta.

   2-3 min. | 900 W
5. Añadir al hígado la cáscara de naranja, el vinagre, el caldo de carne y el vino de Oporto.
6. Exprimir una naranja. Mezclar la harina de patatas y el zumo de naranja y agregar la mezcla a la salsa. Tapar la fuente y esperar para que se ligue la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

   3-4 min. | 900 W
7. Pelar las naranjas restantes y quitar la piel de los gajos, Poner los gajos en la bandeja de servir. Dado el caso quitar la grasa de la salsa, sacar el hígado y condimentar a gusto.
8. Verter un poco de salsa sobre los gajos de naranja. Pasar la salsa en una salsera y servir con el pato.

Italia

Codornices en Salsa de Queso y Hierbas

Quaglie in salsa vellutata

Ver la foto página 26
Tiempo total de cocción: unos 18-22 minutos
Vajilla: molde llano cuadrado para gratinados (unos 20 X 20 X 6 cm)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

4		*codornices (600 - 800 g)*
		Sal
		Pimienta
200	*g*	*de tocino entreverado, lonjas delgadas*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1	*CuSop*	*de perejil*
		salvia
		romero
		albahaca, frescos, recién picados
150	*ml*	*de vino de Oporto*
250	*ml*	*de caldo de carne*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*
50	*g*	*de queso suizo rallado*

Preparación

1. Lavar y secar cuidadosamente los codornices. Salpimentar exterior e interiormente, envolver en las lonjas de tocino y fijar con un hilo.
2. Poner los codornices en la parrilla inferior y asarlos.

   8-10 min. | 630 W
3. Untar el molde para gratinados y poner los codornices adentro, indicando el lado asado hacia abajo. Darles vuelta después de cierto tiempo.
   Picar bien las hierbas y echarlas sobre los codornices, mojarlos con el vino de Oporto. Seguir cociendo los codornices.

   6-8 min. | 630 W

   Sacar los codornices de su jugo.
4. Para la salsa, el caldo de carne se calienta en la fuente, tapar y calentar.

   unos 2 min. | 900 W

   Amasar la mantequilla con la harina y agregar revolviendo al líquido, darle un hervor y cocer. Remover en ciertos intervalos.

   unos 2 min. | 900 W
5. Agregar revolviendo el queso a la salsa. Verter la salsa de queso en el jugo de los codornices y remover todo bien; echar la salsa lista sobre los codornices y servir.

Carnes, Pescado y Aves

Japón

Plato combinado a la japonesa

Nikujaga

Tiempo total de cocción: unos 32-36 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 3 l)

Ingredientes

200	*g*	*de carne vacuna magra*
500	*g*	*de patatas en cuartos u octavos*
400	*g*	*de cebolla en cuartos u octavos*
400	*ml*	*de agua*
3	*CuSop*	*de azúcar (30g)*
3	*CuSop*	*de vino de arroz*
3	*CuSop*	*de "mirín" (vino de arroz dulce)*
70	*ml*	*de salsa de soja*

Preparación

1. Cortar la carne en láminas longitudinales muy finas (3 a 4 cm) y ponerlas en la fuente.
2. Amontonar las hortalizas ya preparadas sobre la carne. Mezclar los demás ingredientes y añadirlos. Cocer todo con la tapa puesta. Remover dos veces.

11-13 min.		900 W
21-23 min.		450 W

3. Dejar reposar el plato combinado por unos 10 minutos una vez terminada la cocción.

Sugerencia:
Vd. puede sustituir la carne vacuna por carne de cerdo o de ternera.

España

Rollitos de pollo y pasas

Tiempo total de cocción: unos 18-20 minutos
Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

4	*filetes*	*delgados de pecho de pollo (600 g)*
		sal
		pimienta
4		*láminas de jamón cocido (200 g)*
50	*g*	*de quesitos*
1		*conserva de sopa de puerro (400 g)*
50	*g*	*de pasas de uva lavadas*

Preparación

1. Lavar los filetes, secarlos cuidadosamente y aplanarlos golpeando. Condimentar con sal y pimienta. Colocar en cada filete una lámina de jamón y un trocito de queso.
2. Enrollar los filetes. Fijar con un mondadientes y poner los rollitos en la fuente.
3. Verter la sopa sobre los rollitos y añadir las pasas. Cocer con la tapa puesta.

18-20 min.		900 W

Antes de servir dejar reposar por unos 10 minutos

Verduras

Alemania

Tarta de puerros

Porreetorte

Tiempo total de cocción: unos 30-40 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde redondo con muelle
(unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

450	*g*	*de puerros cortados en anillos finos*
3	*CuSop*	*de agua*
		sal
1	*Pgda.*	*de condimento "Curry"*
100	*g*	*de harina de trigo integral*
80	*g*	*de harina de centeno, tipo 1150*
3	*Cdtas.*	*de polvo de hornear*
1		*huevo*
75	*g*	*de yogur magro*
1	*CuSop*	*de aceite vegetal*
1/ 2	*Cdta.*	*de sal*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
150	*g*	*de nata agria*
3		*huevos*
2	*CuSop*	*de harina de trigo integral (20 g)*
		sal de hierbas, pimienta
1	*Pgda.*	*de nuez moscada*
1	*Cdta.*	*de perejil bien picado*
1	*Cdta.*	*de cebollino en rollitos finitos*
1	*Cdta.*	*de eneldo bien picado*
100	*g*	*de queso suizo "Emmentaler" rallado*

Preparación

1. Poner los puerros y el agua en la fuente. Precocer con la tapa puesta.

5-8 min.		900 W

Vaciar el liquido.
Condimentar con sal y el polvo de "Curry."
2. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el huevo, el yogur, el aceite y la sal y amasar con los ganchos de amasar de una batidora de mano.
3. Untar el molde con muelle. Extender la masa para que tenga el tamaño del molde y ponerla adentro. Extender el borde hacia arriba por aprox. 1 cm de anchura.
4. Mezclar la nata con los huevos y la harina. Condimentar con la sal de hierbas, la pimienta, la nuez moscada y las hierbas. Mezclar todo con el queso rallado.
5. Mezclar la mezcla recién preparada con los puerros. Distribuir la mezcla uniformemente sobre la masa. Cocer la tarta de puerros en la parrilla inferior.

11-13 min.		270 W/230° C
11-13 min.		230° C
3-4 min.		

Terminada la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

VERDURAS

Austria

Coliflor con Salsa de Queso

Karfiol mit Käsesauce

Tiempo total de cocción: unos 18-21 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

800	*g*	*de coliflor (1 cabeza)*
1		*taza de agua (150 ml)*
125	*ml*	*de leche*
125	*ml*	*de nata*
75-100	*g*	*de queso sin corteza*
2-3	*CuSop*	*de espesante para salsas, claro (20-30 g)*

Preparación

1. Aplicar varias incisiones al troncho del coliflor. Ponerlo en la fuente de tal manera que la cabeza indiqua hacia arriba, agregar agua y cocer con la tapa puesta.

   15-17 min. 900 W

   Hacer reposar el coliflor por unos minutos, después vaciar el líquido.
2. Poner la leche y la nata en la fuente. Agregar el queso cortado en trozos, tapar y calentar.

   2-3 min. 900 W
3. Mezclar revolviendo bien y agregar el espesante para salsas, tapar y volver a calentar.

   unos 1 min. 900 W

   Remover bien la salsa y verter sobre el coliflor.

Sugerencia:
Antes de servirlo, Vd. puede adornar el coliflor con perejil picado.

Francia

Plato de Verduras

Ratatouille spécial

Ver la foto página 27
Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

5	*CuSop*	*de aceite de oliva (50 ml)*
1		*diente de ajo, machacado*
1		*cebolla (50 g), en rodajas*
1		*berenjena pequeña (250 g), en dados gruesos*
1		*calabacín (200 g), en dados gruesos*
1		*pimiento (200 g), en dados gruesos*
1		*bulbo pequeño de hinojo (75 g), bien picada.*
		Pimienta
1		*"bouquet garni"*
200	*g*	*lata de cogollos de alcachofa*
		Sal
		Pimienta

Preparación

1. Poner el aceite de oliva y el diente de ajo en la fuente. Agregar la verdura ya preparada - con excepción de las alcachofas - y condimentar con pimienta. Añadir el "bouquet garni", tapar y cocer. Remover una vez.

   17-19 min. 900 W

   5 minutos antes de terminar la cocción agregar las alcachofas y calentar bien.
2. Condimentar el plato de verduras con sal y pimienta. Sacar el bouquet garni antes de servir.
   Terminado la cocción, dejar reposar por unos 2 minutos.

Sugerencia:
Servir el plato de verduras caliente con carnes. Como entrada, sirviéndolo frío, tiene excelente sabor.
Un "bouquet garni" consiste en:
- una raíz del perejil
- un manojo de hierbas y apio
- una ramita de levística
- una ramita de tomillo y
- algunas hojas de laurel

Francia

Patatas al Delfín

Gratin dauphinois

Ver la foto página 28
Tiempo total de cocción: unos 24-26 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para soufflés (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
500	*g*	*de patatas peladas en rodajas delgadas*
		sal
		pimienta
2		*dientes de ajo machacados*
300	*g*	*de nata (Crème fraîche)*
150	*ml*	*de leche*
50	*g*	*de queso rallado*

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el molde. Agregar formando capas las patatas. Condimentar cada capa con sal, pimienta y ajo.
2. Mezclar batiendo la nata con la leche y verter el líquido sobre las patatas. Distribuir el queso encima y hornear.

   24-26 min. 630 W/200° C

   Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 10 minutos.

VERDURAS

Países Bajos

Achicorias gratinadas

Gegratineerde Brussels lof

Ver la foto página 29
Tiempo total de cocción: unos 19-24 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano ovalado para soufflés (unos 32 cm de longitud)

Ingredientes

8		*pequeñas achicorias (800 g)*
125	*ml*	*de agua*
125	*ml*	*de leche*
2	*CuSop*	*de espesante para salsa, claro (20 g)*
2		*yemas de huevo*
4	*CuSop*	*de queso rallado "Gouda Viejo" (20 g)*
		sal
		pimienta
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
4		*lonjas de jamón cocido (200 g)*
2	*CuSop*	*de queso rallado "Gouda Viejo" (10 g)*

Preparación

1. Sacar cortando con un cuchillo puntiagudo el cogollo amargo de las achicorias. Poner el agua en la fuente y cocer la achicoria con la tapa puesta. Darles vuelta una vez a las achicorias.

   10-12 min. 900 W

2. Sacar las achicorias. Verter la leche en la fuente y añadir removiendo el espesante para salsa. Tapar la fuente y hacer ligar la salsa. Remover en ciertos intervalos y al final.

   3-4 min. 630 W

3. Batir las yemas de huevo en una taza y mezclar poco a poco, siempre una cucharada de salsa, con las yemas. Incorporar removiendo la masa de huevo a la salsa y añadir el queso. Remover todo bien y condimentar a gusto.
4. Untar el molde para soufflés y poner las achicorias adentro. Cortar las lonjas de jamón en mitades y ponerlas sobre las achicorias; verter la salsa encima. Distribuir el queso "Gouda" encima y gratinar todo en la parrilla superior.

   6-8 min. 450 W

   Terminada la cocción dejar reposar la comida por unos 5 minutos

Alemania

Soufflé de brécol y patatas con champiñones

Broccoli-Kartoffelauflauf mit Champignons

Ver la foto página 30
Tiempo total de cocción: unos 34-37 minutos
Vajilla: molde con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés (unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

400	*g*	*de patatas peladas (en mitades)*
400	*g*	*de brécol, cabecitas*
6	*CuSop*	*de agua (60 ml)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
400	*g*	*de champiñones en láminas*
1	*CuSop*	*de perejil bien picado*
		sal
		pimienta
3		*huevos*
125	*ml*	*de nata*
125	*ml*	*de leche*
		sal
		pimienta
		nuez moscada
100	*g*	*queso holandés "Gouda" rallado*

Preparación

1. Poner las patatas y el brécol en una fuente. Añadir el agua y cocer con la tapa puesta. Remover una vez.

   9-12 min. 900 W

2. Cortar las patatas en rebanadas.
3. Untar el molde para soufflés. Formar alternando capas de brécol, champiñonesy pàtatas. Adornar con el perejil y condimentar con sal y pimienta.
4. Mezclar batiendo los huevos con el líquido y los condimentos y verter las hortalizas encima. Distribuir el queso sobre el soufflé y cocer. La receta produce approximadamente 1,5 kg.

   AUTOCOOK AC-5 (R-933)

   o

   Tecla de acción instantánea (R-963)

   Terminada la cocción dejar reposar el soufflé por unos 10 minutos.

VERDURAS

Italia

Alcachofas a la Romana

Carciofi alla Romana — *2 porciones*

Ver la foto página 31
Tiempo total de cocción: unos 17-19 minutos
Vajilla: fuente ovalada llana para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

2		*alcachofas (800 g)*
1	*l*	*de agua*
		Zumo de un limón
2		*dientes de ajo, machacados*
1		*manojo de perejil (10 g), picado*
10		*hojas de menta, picadas*
2	*CuSop*	*de pan rallado (20 g)*
5	*CuSop*	*de aceite de oliva (50 ml))*
		Pimienta negra, recién molida
		Sal
100	*ml*	*de aceite de oliva*
400	*ml*	*de agua*
		Sal
		Pimienta negra recién molida

Preparación

1. Quitar las hojas secas exteriores y las puntas de las alcachofas. Cortar los tallos hasta que tengan solamente unos 3 cm de longitud. Poner las alcachofas en una bandeja que contiene una mezcla de agua fría y zumo de limón.
2. Mezclar bien ajo, perejil, menta, pan rallado y aceite de oliva; condimentar con sal y pimienta.
3. Sacar las alcachofas del agua y secarlas cuidadosamente. Extender ligeramente las hojas, empujándolas, para que se produzca una hondonada entre las mismas. Sacar la materia seca de este lugar. Introducir un poco del relleno en las hondonadas y volver a agrupar las hojas para que el relleno no se caiga hacia fuera.
4. Colocar las alcachofas de tal manera en el molde para gratinadas para que los tallos indiquen hacia arriba. Agregar el aceite y rellenar con agua. Empolvar con la pimienta recién molida y con sal; tapar y cocer.

17-19 min.		900 W

Terminada la cocción, hacer reposar las alcachofas por unos 2 minutos.

Alemania

Tomates Rellenos en Cebollas Tempranas

Gefüllte Tomaten auf Frühlingszwiebeln

Ver la foto página 32
Tiempo total de cocción: unos 20-27 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: unos 1 l)
fuente ovalada llana para gratinados con tapa (unos 26 cm de longitud)

Ingredientes

1/2		*manojo de tomillo (5 g)*
35	*g*	*de granos de alforfón*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
2		*dientes de ajo, machacados*
100	*ml*	*de caldo de verduras*
1		*de perejil fresco (10 g)*
100	*g*	*de queso holandés (Gouda), en trozo*
		Sal
		Pimienta negra molida
4		*tomates carnosos (600 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
4-5		*cebollas tempranas (150 g)*
1		*manojo de albahaca (10 g)*

Preparación

1. Quitar los tallos del tomillo. Lavar el alforfón. Untar la fuente. Poner la cebolla y el ajo junto con el alforfón y el tomillo en la fuente, tapar y calentar.

2-3 min.		900 W

2. Rellenar todo con el caldo, tapar y cocer.

8-10 min.		630 W

3. Quitar los tallos del perejil y cortarlo en tiras finitas. Cortar cuatro rebanadas del queso holandés; el resto se corta en dados. Mezclar el perejil y los dados de queso con el alforfón enfriado y condimentar.
4. Cortar las tapas de los tomates y sacar la pulpa. Rellenar los tomates con el alforfón sin apretar el relleno. Poner las rebanadas de queso y la tapa.
5. Cortar las cebollas tempranas en rodajas oblicuas. Quitar los tallos de la albahaca.
6. Untar el molde con la mantequilla, distribuir las hojas de albahaca y la pulpa de los tomates en el mismo.
7. Emplazar los tomates rellenos sobre la cebolla, tapar y cocer.

10-14 min.		630 W

Terminada la cocción, hacer reposar los tomates rellenos por unos 2 minutos.

FIDEOS, ARROZ Y ALBÓNDIGAS

Italien

Tagliatelle a la Nata y Albahaca

Tagliatelle alla panna e basilico *2 porciones*

Ver la foto página 33
Tiempo total de cocción: unos 15-21 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflé
(unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

1	*l*	*de agua*
1	*Cdta.*	*de sal*
200	*g*	*de tagliatelle (tallarines)*
1		*diente de ajo*
15-20		*hojas de albahaca*
200	*g*	*de nata (Crème fraîche)*
30	*g*	*de queso parmesano rallado*
		Sal
		Pimienta

Preparación

1. Poner agua salada en la fuente, tapar y hacer hervir.

8-10 min.	▦	900 W

2. Agregar los tallarines, volver a iniciar la cocción y hacer seguir cociendo a fuego muy lento.

1-2 min.	▦	900 W
6-9 min.	▦	270 W

3. En el interín untar el molde para soufflé con el diente de ajo y picar las hojas de albahaca. Guardar un poco de la albahaca para la guarnición posterior.
4. Escurrir bien los tallarines y mezclarlos con la nata y la albahaca.
5. Agregar el queso parmesano, sal y pimienta, poner en el molde para soufflé y remover. Adornar el plato con guarnición de albahaca y servirlo en caliente.

Alemania

Soufflé de calabacines y pastas

Zucchini-Nudel-Auflauf

Tiempo total de cocción: unos 37-41 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde para soufflés
(unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

500	*ml*	*de agua*
1/2	*Cdta.*	*de aceite*
		sal
80	*g*	*de macarrones*
400	*g*	*de tomates de conserva, cortados en trocitos*
3		*cebollas (150 g) bien picadas*
		albahaca
		tomillo
		sal
		pimienta
1	*CuSop*	*para untar el molde*
450	*g*	*de calabacines cortados en rodajas*
150	*g*	*de nata (Crème fraîche)*
2		*huevos*
100	*g*	*de queso "Cheddar" rallado*

Preparación

1. Poner el agua, el aceite y la sal en la fuente y hervir con la tapa puesta.

3-5 min.	▦	900 W

2. Romper los macarrones en trozos, añadirlos, remover y dejar en remojo.

9-11 min.	▦	270 W

Escurrir las pastas y dejar enfriar.

3. Mezclar los tomates con las cebollas y condimentar bien. Untar el molde para soufflés. Echar los macarrones y verter la salsa de tomates encima. Los calabacines en rodajas se distribuyen encima.
4. Batir la nata con los huevos y verter la mezcla sobre el soufflé. Distribuir el queso rallado encima y cocer en la parrilla inferior. La receta produce approximadamente 1,5 kg.

AUTOCOOK AC-5 (R-933)
o
Tecla de acción instantánea (R-963)

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.

Salsa para acompañar pastas

Salsa Boloñesa

Tiempo total de cocción: unos 14-20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

30	*g*	*de tocino entreverado*
100	*g*	*de champiñones, en dados finos*
1/2		*cebolla (25 g), bien picada*
1		*zanahoria (50 g), en dados finos*
50	*g*	*de apio, en dados finos*
200	*g*	*de carne picada de vaca*
100	*ml*	*de vino blanco*
1/2		*manojo de perejil (5 g), bien picado*
3	*CuSop*	*de puré de tomate (45 g)*
1		*pulgarada de azúcar*
1		*pulgarada de moscada*
		Sal
		Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados finos y ponerlo junto con la verdura en la fuente; tapar y rehogar.

4-6 min.	▦	900 W

2. Hacer un puré de la verdura. Agregar a dicho puré la carne picada, el vino, el perejil y el puré de tomate. Condimentar. Tapar la fuente de tal manera que puedan salir los vapores. Darle un hervor a la salsa y seguir cociéndola.

4-6 min.	▦	900 W
6-8 min.	▦	630 W

Fideos, arroz y albóndigas

Salsa para pastas

Salsa de tomates

Tiempo total de cocción: unos 8-9 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

5-7		*tomates (500 g)*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
1		*cebolla (50 g) bien picada*
2	*CuSop*	*de puré de tomate (30 g)*
200	*ml*	*de carne de caldo*
		sal
		pimienta
		azúcar
		orégano
		albahaca
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*

Preparación

1. Pelar los tomates y sacar cortando los peciolos, quitar las semillas y cortar la carne en dados.
2. Distribuir la mantequilla en la fuente. Añadir la cebolla picada, tapar y rehogar.

   unos 2 min. 900 W
3. Agregar los tomates cortados, el puré de tomate y el caldo de carne, condimentar, tapar y rehogar.

   unos 3 min. 900 W
4. Amasar la mantequilla con la harina e incorporar la masa a la salsa utilizando un batidor de mano. Volver a calentar con la tapa puesta. En ciertos intervalos y también al final, volver a remover.

   3-4 min. 900 W

Salsa para acompañar pastas

Salsa de Queso Gorgonzola

Tiempo total de cocción: unos 5 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

200	*g*	*de queso Gorgonzola*
150	*ml*	*de nata*
1	*CuSop*	*de espesante para salsas, claro*

Preparación

1. Preparar un puré del queso y de la nata utilizando una batidora eléctrica o una batidora manual.
2. Poner dicho puré en la fuente, tapar y calentar.

   unos 2 min. 630 W
3. Agregar revolviendo el espesante para salsas, tapar y calentar.

   unos 3 min. 630 W

   Al final volver a remover.

Sugerencia:
Esta cantidad de salsa es suficiente para unos 400 g de pastas. Son muy apropiadas las pastas del tipo "farfalle" (pastas en forma de mariposa).

Austria

Albondigas de Panecillos

Semmelknödel *5 albondigas*

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos
Vajilla: 5 tazas o moldecitos de flan

Ingredientes

2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
unos 500	*ml*	*de leche*
200	*g*	*de panecillos reposados cortados en dados (de unos 5 panecillos)*
3		*huevos*

Preparación

1. Distribuir la mantequilla en el fondo de una fuente, agregar la cebolla, tapar y rehogar.

   1-2 min. 900 W
2. Trocear el panecillo en taquitos, rociar con la leche y dejar 10 minutos a reposar. Batir los huevos.
3. Revolver bien las cebollas, los huevos y los panecillos hasta formar una masa blanda.
4. Repartir la masa en las 5 tazas o moldecitos, cubrir con lámina para microondas, disponer cerca del borde del plato giratorio del horno y cocer.

   6-8 min. 900 W

   Terminada la cocción, hacer reposar las albóndigas por unos dos minutos. Antes de servirlas, desmoldear las albóndigas sobre un plato.

Suiza

Risotto a la Testino

Tessiner Risotto

Tiempo total de cocción: unos 20-24 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

50	*g*	*de tocino entreverado*
2	*CuSop*	*de mantequilla o margarina (20 g)*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
200	*g*	*de arroz de grano redondo (Arboris)*
400	*ml*	*de caldo de carne*
70	*g*	*de queso "Sbrinz", rallado*
		(se puede sustituir por queso suizo rallado)
1		*pulgarada de azafrán*
		Sal y Pimienta

Preparación

1. Cortar el tocino en dados. Untar el fondo de la fuente con la mantequilla, poner el tocino y la cebolla, tapar y rehogar ligeramente.

   unos 2 min. 900 W
2. Agregar el arroz, rellenar con el caldo de carne, iniciar la cocción y hacer seguir cociendo a fuego muy lento.

   3-5 min. 900 W
   15-17 min. 270 W

   Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 3 a 5 minutos.
3. Mezclar con el queso y el azafrán y condimentar.

Sugerencia:
Como aditamentos se pueden recomendar rebuzuelos o champiñones y una ensalada mixta.

Fideos, arroz y albóndigas

Suiza

Ñoquis de sémola

Grießgnocchi *para 12 a 15 ñoquis*

Ver la foto página 34
Tiempo total de cocción: unos 19-24 min.
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
molde llano redondo para soufflés (unos 26 cm de diámetro)

Ingredientes

250	*ml*	*de leche*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina*
1	*Pgda.*	*de sal*
50	*g*	*de sémola*
1		*clara de huevo*
1		*yema de huevo*
50	*ml*	*de nata (Crème fraîche)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*
30	*g*	*de queso "Sbrinz" rallado (se puede sustituir por queso suizo "Emmentaler" rallado)*

Preparación

1. Poner la leche con la mantequilla y la sal en la fuente y calentar con la tapa puesta.

3-4 min.		900 W

2. Añadir la sémola, removerla bien y dejarla remojar con la tapa puesta.

9-11 min.		270 W

Dejar enfriar.

3. Batir la clara de huevo. Incorporar la yema de huevo y la nata a la sémola y agregar cuidadosamente la clara batida.
4. Untar el molde para soufflés. Formar ñoquis utilizando dos cucharas soperas y ponerlos, uno al lado del otro, en el molde. Adornar con copos de mantequilla y queso. Gratinar en la parrilla superior.

7-9 min.		270 W

Terminada la cocción, dejar reposar los ñoquis por unos 2 minutos.

Sugerencia:
Los ñoquis se sirven como plato principal; se pueden acompañar con espinacas.

Italia

Lasaña al Horno

Lasagne al forno

Ver la foto página 35
Tiempo total de cocción: unos 24-28 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente cuadrada llana para gratinados con tapa (unos 20x20x6 cm)

Ingredientes

300	*g*	*de tomates de lata*
50	*g*	*de jamón crudo, en dados finos*
1		*cebolla (50 g), bien picada*
1		*diente de ajo, machacado*
250	*g*	*de carne picada de vaca*
2	*CuSop*	*de pulpa de tomate (30 g)*
		Sal
		Pimienta
		Orégano
		Tomillo
		Albahaca
150	*ml*	*de nata (Crème fraîche)*
100	*ml*	*de leche*
50	*g*	*de queso parmesano rallado*
1	*Cdta.*	*de hierbas mixtas picadas*
1	*Cdta.*	*de aceite de oliva*
		Sal
		Pimienta
		Nuez moscada
1	*Cdta.*	*de aceite vegetal para untar el molde*
125	*g*	*de pasta verde lasaña*
1	*CuSop*	*de queso parmesano rallado*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*

Preparación

1. Cortar los tomates en rebanadas y mezclarlos con jamón, cebolla, ajo, carne picada y la pulpa de tomate, condimentar, tapar y rehogar.

6-8 min.		900 W

2. Mezclar la nata y la leche con el queso parmesano, las hierbas y el aceite; condimentar esta mezcla.
3. Untar el molde para graintados y poner un tercio de la pasta en su fondo. Poner la mitad de la carne picada sobre la pasta y mojar con un poco de la salsa. Encima de la carne se coloca otra capa de pasta, y al final se ponen otra vez la segunda mitad de la carne y un poco de salsa, así como el último tercio de la pasta. Cubrir todo con mucha salsa y el queso parmesano. Se adornan con copos de mantequilla. Cocer la lasaña en la parilla inferior.

14-16 min.		450 W/230° C
4 min.		

Terminada la cocción hacer reposar la lasaña por unos 5 a 10 minutos.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Alemania

Budin de Sémola con Salsa de Frambuesas

Grießflammeri mit Himbeersauce

Ver la foto página 36
Tiempo total de cocción: unos 15-20 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500	*ml*	*de leche*
40	*g*	*de azúcar*
15	*g*	*de almendras picadas*
50	*g*	*de sémola*
1		*yema de huevo*
1	*CuSop*	*de agua*
1		*clara de huevo*
250	*g*	*de frambuesas*
50	*ml*	*de agua*
40	*g*	*de azúcar*

Preparación

1. Poner leche, azúcar y almendras en la fuente, tapar y calentar.

   3-5 min. 900 W
2. Poner la sémola, remover, tapar y cocer.

   10-12 min. 270 W
3. Mezclar removiendo, en una taza separada, la yema de huevo con agua y agregarla a la mezcla caliente revolviendo ésta. Batir la clara de huevo y removerla cuidadosamente con la mezcla. Transvasar el budín de sémola en moldecitos.
4. Para la salsa: Lavar y secar cuidadosamente las frambuesas y ponerlas, junto con agua y azúcar, en una fuente; tapar y calentar.

   2-3 min. 900 W
5. Preparar un puré de las frambuesas que, con el budín de sémola, se pueden servir tanto frío o caliente.

Francia

Peras al Chocolate

Poires au chocolat

Tiempo total de cocción: unos 8-13 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

4		*peras (600 g)*
60	*g*	*de azúcar*
1		*bolsita de azúcar de vainilla (10 g)*
1	*CuSop*	*de licor de peras (de 30 % en volumen)*
150	*ml*	*de agua*
130	*g*	*de chocolate ligeramente amargo*
100	*g*	*de nata (Crème fraîche)*

Preparación

1. Pelar las peras enteras.
2. Poner el azúcar, el azúcar de vainilla, el licor y el agua en una fuente, mezclar removiendo, tapar y calentar.

   1-2 min. 900 W
3. Colocar las peras en este líquido, tapar y cocer.

   6-10 min. 900 W

   Sacar las peras del líquido y hacerlas enfriar en un lugar frío.
4. Echar 50 ml de este líquido de las peras en la fuente menor. Agregar el chocolate cortado en trozos finos y la nata. Tapar y calentar.

   1-2 min. 900 W
5. Remover bien la salsa y verterla sobre las peras, servir.

Sugerencia:
Se puede acompañar con helado de vainilla.

Austria

Ñoquis a la Salzburgo

Salzburger Nockerln para 3 porciones

Tiempo total de cocción: unos 5-6 minutos
Vajilla: molde llano ovalado para soufflés (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

4		*claras de huevo*
1	*Pgda.*	*de sal*
50	*g*	*de azúcar impalpable*
1	*Cdta.*	*de azúcar de vainilla*
4		*yemas de huevo*
2	*CuSop*	*de harina (20 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
1	*CuSop*	*de azúcar impalpable*

Preparación

1. Batir las claras con la sal en una fuente muy ancha para obtener nieve muy consistente. Incorporar muy cuidadosamente el azúcar impalpable y el azúcar de vainilla y seguir batiendo.
2. Mezclar las yemas de huevo con un poquito de las claras y mezclarlas cuidadosamente con las claras batidas. Tamizar la harina encima e incorporarla cuidadosamente.
3. Untar el molde para soufflés. Dividir la masa en tres partes que se colocan, una al lado de la otra, en el molde. Hornear los ñoquis en seguida en la parrilla inferior del horno ya precalentado.

   5-6 min. 270 W/230° C

   Espolvorear después en seguida con azúcar impalpable y servir en caliente.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Dinamarca

Jalea de Bayas con Salsa de Vainilla

Rødgrød med vanilie sovs

Ver la foto página 36

Tiempo total de cocción: unos 8-12 minutos

Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
fuente con tapa (volumen: 1 l)

Ingredientes

150	*g*	*de grosellas*
150	*g*	*de fresas*
150	*g*	*de frambuesas*
250	*ml*	*de vino blanco*
100	*g*	*de azúcar*
50	*ml*	*de zumo de limón*
8		*hojas de gelatina*
300	*ml*	*de leche*
		Pulpa de 1/2 vaina de vainilla
30	*g*	*de azúcar*
15	*g*	*de fécula*

Preparación

1. Lavar las frutas, quitar los tallos y secarlas cuidadosamente. Retener algunas frutas para usarlas de guarnición. Hacer un puré de las frutas restantes junto con el vino blanco; poner el puré en la fuente, tapar y calentar.

   5-7 min. 900 W

   Agregar revolviendo el azúcar y el zumo de limón.
2. Enjuagar la gelatina unos 10 minutos en agua fría, sacarla una vez transcurrido este lapso de tiempo y estrujarla. Mezclar revolviendo la gelatina con el puré caliente de frutas hasta que se haya disuelta. Poner la jalea en la heladera para que adquiera consistencia.
3. Para la salsa de vainilla:
   Poner la leche en la fuente, abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Mezclar removiendo esta pulpa, el azúcar y la fécula con la leche, tapar y cocer. En ciertos intervalos - y también al final - volver a remover.

   3-5 min. 900 W
4. Desmoldear la jalea sobre un plato y adornar con las frutas enteras retenidas. Servir con la salsa de vainilla.

Sugerencia:
La jalea de frutas se puede acompañar muy bien con nata bien fría o yogur.

Austria

Pastel de requesón

Topfenstrudel

Tiempo total de cocción: unos 19-21 minutos

Vajilla: fuente (volumen: 1 l)
molde llano ovalado para soufflés (unos 30 cm de longitud)

Ingredientes

125	*g*	*de harina*
1	*CuSop*	*de aceite*
1/2		*huevo*
50	*ml*	*de agua*
1/4		*pulpa de una vaina de vainilla*
50	*g*	*de mantequilla o margarina*
2		*yemas de huevo*
75	*g*	*de azúcar*
250	*g*	*de requesón (20 % de mat. grasa)*
50	*ml*	*de nata*
2		*claras de huevo*
		harina para espolvorear
40	*g*	*de mantequilla o margarina*
20	*g*	*de pan rallado*
30	*g*	*de pasas de uva*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la 1/2 cucharada de aceite y el huevo. Agregar poco a poco suficiente agua para obtener una masa elástica sin que se pegue a la fuente. Untar la masa con el aceite restante.
2. Colocar un paño bien mojado y caliente sobre la masa y dejar reposar por unos 30 minutos.
3. Abrir la vaina de vainilla y sacar la pulpa. Remover para obtener una masa cremosa la mantequilla, la yema de huevo, el azúcar y la pulpa de vainilla. Incorporar removiendo el requesón y la nata. Introducir cuidadosamente la clara batida.
4. Espolvorear un paño seco con harina. Extender la masa sobre este paño para que forme una capa delgadísima.
5. Derretir la mantequilla en la fuente.

   unos 1 min. 900 W

   Untar la masa con la mantequilla derretida y distribuir el pan rallado encima. Distribuir la masa de requesón encima, después las pasas de uva.
6. Enrollar cuidadosamente la masa por medio del paño.
7. Untar el molde. Poner cuidadosamente el pastel adentro,indicando la costura hacia abajo; hornear.

   18-20 min. 450 W/230° C

Sugerencia:
El pastel se puede servir en frío o en caliente. Puede ir acompañado de salsa de vainilla.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

España

Melocotones nevados

para unas 8 porciones

Ver la foto página 37
Tiempo total de cocción: unos 6-7 minutos
Vajilla: molde llano redondo (unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

470	*g*	*de mitades de melocotones en conserva, escurridas*
2		*claras de huevo*
35	*g*	*de azúcar*
75	*g*	*de almendras molidas*
35	*g*	*de azúcar*
2		*yemas de huevo*
2	*CuSop*	*de coñac*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*

Preparación

1. Secar cuidadosamente las mitades de los melocotones.
2. Batir las claras. Al final incorporar cuidadosamente un poco de azúcar.
3. Mezclar las almendras, el azúcar restante, la yema de huevo y el coñac.
4. Rellenar las mitades de los melocotones con la mezcla. Aplicar la clara batida utilizando una manga para adornar los rellenos.
5. Untar el molde. Colocar los melocotones en el molde y gratinarlos en la parrilla superior.

6-7 min.		450 W

Suecia

Arroz con Pistachos y Fresas

Pistaschris med zordgubbe

Ver la foto página 36
Tiempo total de cocción: unos 23-30 minutos
Vajilla: alta fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

125	*g*	*de arroz de grano largo*
175	*ml*	*de leche*
175	*ml*	*de agua*
1		*vaina de vainilla*
1		*pulgarada de sal*
50	*g*	*de azúcar*
250	*g*	*de fresas*
40	*g*	*de azúcar*
40	*ml*	*de "Cointreau" (licor de naranja, de 40 % en volumen)*
200	*ml*	*de nata*
1		*clara de huevo*
50	*g*	*de pistachos*

Preparación

1. Poner el arroz en la fuente y rellenar con el líquido. Abrir la vaina de vainilla y agregarla, junto con sal y azúcar, al arroz. Tapar y cocer.

3-5 min.		900 W
20-25 min.		270 W

Terminada la cocción, hacer reposar el arroz por unos 5 minutos.

2. Partir las fresas en mitades y mezclarlas con el azúcar y el licor de naranja.
3. Sacar la vaina de vainilla del arroz y hacerlo enfriar, revolviéndolo continuamente, en baño María. Batir separadamente la nata y la clara de huevo hasta que estén consistentes. Mezclar removiendo cuidadosamente primero los pistachos, después la nata batida, y al final la clara de huevo con el arroz frío.
4. Preparar el arroz en una fuente grande, prever una hondonada en su centro y llenarla con las fresas.

Alemania

Soufflé de guindas

Kirschenmichel

Ver la foto página 38
Tiempo total de cocción: unos 16-18 minutos
Vajilla: Molde alto y redondo para gratinados (unos 20 cm de diámetro)

Ingredientes

4		*panecillos sentados (160 g)*
375	*ml*	*de leche*
60	*g*	*de mantequilla o margarina*
8	*CuSop*	*de azúcar (80 g)*
4		*yemas de huevo*
1	*CuSop*	*de harina*
30	*g*	*de almendras picadas*
		cáscara rallada de un limón
4		*claras de huevo*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
500	*g*	*de guindas sin carozo*
2	*CuSop*	*de pan rallado*
1	*CuSop*	*de mantequilla o margarina*

Preparación

1. Cortar los panecillos en pequeños trozos y remojarlos en la leche.
2. Mezclar batiendo con una batidora de mano la mantequilla, el azúcar y la yema de huevo para obtener un líquido cremoso. Añadir la harina, las almendras, la cáscara de limón y los panecillos remojados y estrujados y mezclar todo.
3. Batir la clara de huevo y añadirla cuidadosamente a la masa.
4. Untar el molde. Poner alternando la masa de panecillos y las guindas escurridas en el molde para soufflés. La capa superior debe ser de la masa de panecillos.
5. Distribuir el pan rallado encima y adornar con copos de mantequilla. Cocer en la parrilla inferior.

16-18 min.		630 W/230° C

Terminada la cocción, dejar reposar el soufflé por unos 5 a 10 minutos.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Suiza

Tarta de zanahorias

Rueblitorte *para unas 16 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 26 minutos
Vajilla: molde de hornear redondo (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes

1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
5		*yemas de huevo*
250	*g*	*de azúcar*
250	*g*	*de zanahorias finamente raspadas*
		zumo de un limón
250	*g*	*de almendras molidas*
80	*g*	*de harina*
1	*CuSop*	*de polvo de hornear*
5		*claras de huevo*

Preparación

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, las yemas y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir las zanahorias, el zumo de limón y las almendras. Mezclar la harina y el polvo de hornear, añadir esta mezcla y remover bien.
3. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporar cuidadosamente. Pasar toda la masa al molde y hornear en la parrilla inferior.

AUTOCOOK AC-6 (R-933)

Tecla de acción instantánea (R-963)

4. Después de hornear, dejar enfriar en el molde por unos 5 min.

Francia

Pastel de manzana con Calvados

salen unas 12 - 16 porciones

Tiempo total de fermentación: unos 19-21 minutos
Vajilla: para molde (unos 28 cm de diámetro)

Ingredientes:

200	*g*	*harina*
1	*cuch.*	*levadura en polvo (de las de café)*
100	*g*	*azúcar*
1	*bolsita*	*vainilla azucarada (maizena)*
1	*pizca*	*sal*
1		*huevo*
3-4	*gotas*	*aceite de almendras amargas*
125	*g*	*mantequilla*
1	*cuch.*	*mantequilla o margarina para untar el molde (de las de café)*
50	*g*	*avellanas cortadas*
600	*g*	*manzanas (boskoop, de 3 a 4 aprox.)*
		canela
2		*huevos*
1	*pizca*	*sal*
1	*bolsita*	*vainilla azucarada (maizena)*
4	*cuch.*	*soperas azúcar*
4	*cuch.*	*soperas Calvados (aguardiente de manzanas)*
1 1/2	*cuch.*	*soperas almidón*
125	*g*	*nata montada*
		azúcar en polvo para espolvorear

Preparación:

1. Se mezcla la harina con la levadura en polvo. Se añade el azúcar, la vainilla azucarada, sal, el huevo, el aceite de almendras amargas y la mantequilla y se amasa con el rollo pastelero en una masa. Se cubre la masa y se pone a enfriar durante unos 30 minutos.
2. Se unta previamente el fodo del molde con un poco de mantequilla, se extiende la masa con el rodillo entre dos capas de papel de plata y se coloca en el molde. Se forma un reborde de unos 3 cm.
3. Se reparten las avellanas por la masa.
4. Se pelan las manzanas, se cortan en cuatro, se quitan los centros duros y se cortan en gajos finos. Se colocan éstos sobre las avellanas ligeramente montados unos encima de otros y se espolvorean ligeramente con canela.
5. Se separa la clara de la yema de los huevos. Mientras se monta la clara, se espolvorea una pizca de sal y una cucharada sopera de azúcar. Se bate la yema, el azúcar restante y la vanilla azucarada hasta que esté espumosa. Se vierte el Calvados, el almidón y la nata montada y se revuelve. Se añade la clara batida a punto de nieve y se reparte la masa homogéneamente por los gajos de manzana. Meter la tarta en la parrilla más baja del horno.

AUTOCOOK AC-6 (R-933)

Tecla de acción instantánea (R-963)

Consejo:
Dejar enfriar el pastel en el molde y espolvorear con el azúcar enpolvo antes de servir.

Alemania

Tarta de queso

Käsekuchen *para 12 a 16 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 41-48 minutos
Vajilla: molde de hornear con muelle (28 cm)

Ingredientes

250	*g*	*de harina*
1	*Cdta.*	*de polvo de hornear (3 g)*
125	*g*	*de mantequilla o margarina*
30	*g*	*de azúcar*
1		*yema de huevo*
1-2	*CuSop*	*de agua*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
750	*g*	*de requesón, 20 % de mat. grasa*
300	*g*	*de azúcar*
3		*yemas de huevo*
1		*bolsita de polvo para flan, sabor de vainilla (40 g)*
125	*ml*	*de leche*
30	*g*	*de pasas de uva lavadas*
4		*claras de huevo*

Preparación

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir la mantequilla, el azúcar, la yema de huevo y el agua, y amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano.Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde, extender la masa y ponerla en el molde. Subir el borde ligeramente. Pinchar la masa varias veces con un tenedor y prehornearla en la parrilla inferior.

11-14 min. 270 W/230° C

3. Mezclar bien el requesón con el azúcar, la yema de huevo, el polvo para flan, la leche y las pasas de uva.
4. Batir las claras para obtener una masa consistente e incorporarla cuidadosamente. Distribuir el requesón uniformemente en la masa y hornear en la parrilla inferior.

30-34 min. 270 W/180° C

5. Dejar enfriar la tarta para sacarla después del molde.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Francia

Tarta de peras

Tarte aux poires — *para 12 a 14 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 18-23 minutos
Vajilla: molde de hornear redondo (unos 28 cm de diámetro)
fuente con tapa (volumen: 2 l)
pequeña fuente con tapa

Ingredientes

150	*g*	*de harina*
75	*g*	*de mantequilla o margarina*
30	*g*	*de azúcar impalpable*
1	*Pgda.*	*de sal*
1		*huevo*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
250	*ml*	*de leche*
1	*Pgda.*	*de sal*
2		*yemas de huevo*
20	*g*	*de azúcar*
1/2		*bolsita de azúcar de vainilla (5 g)*
1	*CuSop*	*de fécula*
540	*g*	*de peras de conserva, escurridas*
120	*g*	*de jalea de uvas espín*
1	*CuSop*	*de frutas escarchadas*
1	*CuSop*	*de láminitas de almendra*

Preparación

1. Amasar con los ganchos amasadores de la batidora de mano la harina, la mantequilla, el azúcar impalpable, la sal y el huevo. Tapar y poner por unos 30 minutos en la heladera.
2. Untar el molde de hornear. Extender la masa y ponerla en el molde. Subir los bordes un poco. Pinchar la masa varias veces con un tenedor. Hornear en la parrilla inferior.

9-11 min.		270 W/230° C
5-7 min.		230° C

3. Sacar la masa del molde y dejar enfriar sobre una rejilla tortera.
4. Calentar la leche y la sal en la fuente.

unos 2 min.		900 W

5. Remover la yema de huevo, el azúcar y el azúcar de vainilla hasta que se forme una crema clara. Incorporar la fécula. Añadir lentamente la leche caliente. Trasvasar la mezcla a la fuente y cocer con la tapa puesta. Remover en ciertos intervalos y al final.

1-2 min.		900 W

6. Distribuir la crema sobre la masa y colocar las peras escurridas. Poner la jalea de uvas espín en la pequeña fuente y calentar con la tapa puesta.

unos 1 min.		900 W

7. Rociar las peras con la jalea y guarnecer la tarta con las frutas escarchadas y las láminitas de almendra.

Sugerencia:
Ponga las peras y la guarnición restante sólo poco antes de servir la tarta para que la masa no quede demasiado mojada.

Alemania

Pastel "Cuatro frutas"

Vierfruchttorte — *para 12 a 16 porciones*

Ver la foto página 39
Tiempo total de cocción: unos 18-25 minutos
Vajilla: molde redondo para tarta de fruta (unos 28 cm de diámetro)
dos fuentes con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

75	*g*	*de mantequilla o margarina*
75	*g*	*de azúcar*
1	*Cdta.*	*de esencia de vainilla*
2		*huevos*
150	*g*	*de harina*
1	*Cdta*	*de polvo de hornear (3 g)*
4	*CuSop*	*de leche*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
150	*g*	*de materia prima de mazapán*
1/2		*bolsita de polvo para flan vainilla (20 g)*
2	*CuSop*	*de azúcar (20 g)*
250	*ml*	*de leche*
1		*plátano (100 g) en rodajas*
50	*g*	*de uvas cortadas por la mitad, sin semillas*
150	*g*	*de mandarinas de conserva, escurridas*
100	*g*	*de melocotones de conserva, escurridos, en gajos*
1		*bolsita de cubierta de torta (11 g), clara*
250	*ml*	*de zumo de fruta, claro*

Preparación

1. Mezclar unos 3 minutos y con la batidora de mano la mantequilla, el azúcar, la esencia de vainilla y los huevos para obtener una masa cremosa. Mezclar la harina con el polvo de hornear e incorporar alternando la harina y la leche a la masa cremosa.
2. Untar el molde y distribuir uniformemente la masa adentro. Hornear en la parrilla inferior.

10-12 min.		270 W/230° C
2-3 min.		230° C

Sacar volcando la base del pastel del molde y dejarla enfriar.

3. Extender la materia prima de mazapán entre dos láminas del tamaño del pastel y colocar el mazapán sobre la base.
4. Echar el polvo para flan junto con el azúcar y la leche en una fuente y remover hasta que desaparezcan los grumos; tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

3-4 min.		450 W

5. Poner el flan hecho sobre la base del pastel. Distribuir las frutas encima.
6. Disolver el polvo de cubierta en el zumo de fruta, poner el líquido en la fuente y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

4-6 min.		450 W

Distribuir la cubierta en las frutas y dejar enfriar.

Sugerencia:
El mazapán tiene un sabor más intensivo si Vd. deja reposar el pastel por unas horas.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Alemania

Pastas de requesón y hojaldre

Quark Blätterteig-Gebäck *para unas 12 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 15-18 minutos
Vajilla: bandeja de hornear redondo (unos 30 cm de diámetro)
papel para hornear

Ingredientes

200	*g*	*de harina*
1	*Cdta.*	*de polvo de hornear (3 g)*
200	*g*	*de requesón magro*
200	*g*	*de mantequilla*
1	*Pgda.*	*de sal*
		mermelada para el relleno
1		*clara de huevo*
1		*yema de huevo*
1	*CuSop*	*de agua*
		azúcar impalpable

Preparación

1. Mezclar la harina con el polvo de hornear. Añadir el requesón magro, la mantequilla y la sal para amasar todo bien con los ganchos amasadores de la batidora de mano. Tapar la masa y ponerla por 30 minutos en la heladera.
2. Extender la mitad de la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y cortala en 8 cuadrados (de unos 12 x 12 cm). Rellenar los cuadrados con 1 cucharadita de mermelada, en cada caso.
3. Mojar los bordes de los cuadrados con clara de huevo y doblarlos para formar triángulos.
4. Revestir la bandeja con papel para hornear. Mezclar removiendo las yemas de huevo con el agua para untar los cuadrados con esta masa; ponerlos en la bandeja. Hornear en la parrilla inferior.

   15-18 min. 230° C

   Una vez enfriadas las pastas, espolvorearlas con azúcar impalpable.
5. Preparar los 6 hojaldres restantes y hornearlos.

Sugerencias:
Pruebe Vd. también otros rellenos, como p.ej. rellenos de ueces, almendras, mazapán o requesón, frutas enteras, compota o rellenos picantes.

Austria

Bizcocho de molde

Gugelhupf *para unas 16 porciones*

Ver la foto página 40
Tiempo total de cocción: unos 16-20 minutos
Vajilla: molde para bizcocho (unos 22 cm de diámetro)

Ingredientes

1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
170	*g*	*de mantequilla o margarina*
140	*g*	*de azúcar impalpable*
4		*yemas de huevo*
40	*g*	*de espiguitas de almendra*
40	*g*	*de pasas de uva lavadas un poco de cáscara*
		de limón rallada
4		*claras de huevo*
280	*g*	*de harina*
1		*bolsita de polvo de hornear (15 g)*

Preparación

1. Untar el molde.
2. Batir, con la batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Incorporar poco a poco las yemas. Añadir las almendras, las pasas y la cáscara de limón rallada. Mezclar removiendo bien.
3. Batir las claras de huevo y añadir. Mezclar la harina y el polvo de hornear, tamizar sobre la mezcla anterior y mezclar todo bien cuidadosamente.
4. Poner la masa en el molde y hornear en la parrilla inferior. La receta produce approximadamente 0,9 kg.

   AUTOCOOK AC-6 (R-933)

   o

   Tecla de acción instantánea (R-963)

España

Tarta de almendras

para unas 12 porciones

Tiempo total de cocción: unos 28-33 minutos
Vajilla: molde de hornear con muelle (unos 24 cm de diámetro)

Ingredientes

2		*planchas de hojaldre congelado (200 g)*
1	*Cdta.*	*de mantequilla o margarina para untar el molde*
100	*g*	*de mantequilla o margarina*
100	*g*	*de azúcar cáscara rallada de un limón*
4		*huevos*
1/2	*CuSop*	*de canela*
200	*g*	*de almendras molidas*

Preparación

1. Descongelar el hojaldre de acuerdo con las instrucciones de su envoltura. Untar el molde.
2. Precalentar el aparato. Extender el hojaldre para que adquiera el tamaño del molde y ponerlo en éste. Pincharlo varias veces con un tenedor y prehornearlo en la parrilla inferior.

   8-10 min. 230° C
3. Batir, con una batidora de mano, la mantequilla y el azúcar para obtener una masa cremosa. Añadir, uno tras otro, los huevos y seguir batiendo. Agregar la cáscara de limón rallada y la canela. Añadir también poco a poco las almendras.
4. Distribuir la masa almendrada sobre el hojaldre y hornear en la parrilla inferior.

   20-23 min. 200° C
5. Espolvorear con azúcar impalpable y servir.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

España

Bizcocho arrollado "Brazo del gitano"

para unas 8 a 10 porciones

Tiempo total de cocción: unos 14-16 minutos
Vajilla: molde de hornear cuadrado (unos 24 x 24 cm)
papel para hornear
fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

4		*huevos*
125	*g*	*de azúcar*
125	*g*	*de harina*
1	*Cdta.*	*de polvo de hornear (3 g)*
250	*ml*	*de leche*
1		*barrita de canela*
		cáscara de un limón
75	*g*	*de azúcar*
2	*CuSop*	*de fécula (20 g)*
2		*yemas de huevo*
2	*CuSop*	*de azúcar impalpable (20 g)*

Preparación

1. Batir, con la batidora de mano, los huevos y el azúcar hasta obtener una masa cremosa de la cual salen burbujas de aire. Mezclar la harina con el polvo de hornear, tamizar la mezcla e incorporarla cuidadosamente a la crema.
2. Revestir el molde con el papel para hornear, echar la masa preparada y hornear en la parrilla inferior.

10-12 min. 270 W/200° C

3. Verter la masa de bizcocho a un paño mojado espolvoreado con azúcar. Quitar cuidadosamente el papel de hornear y arrollar en seguida el bizcocho desde un lado utilizando para ello el paño.
4. Calentar 200 ml de leche junto con la barrita de canela, la cáscara de limón y el azúcar en la fuente, con la tapa puesta.

unos 2 min. 900 W

5. Mezclar la leche restante con la fécula y la yema de huevo. Sacar la cáscara de limón y la canela de la leche y mezclar ésta con la fécula mezclada. Tapar y cocer. Remover en ciertos intervalos y al final.

unos 2 min. 900 W

6. Desenrollar el bizcocho, poner la crema y volver a enrollar. Espolvorear con el azúcar impalpable.

Austria

Pasteleria "A la Linz"

Linzer Bäckerei *unos 70 pastas*

Tiempo total de cocción: unos 12-15 min.
Vajilla: bandeja de hornear (30 cm de diámetro)
papel de hornear

Ingredientes

280	*g*	*de harina*
210	*g*	*de mantequilla*
100	*g*	*de azúcar*
100	*g*	*de almendras, sin pelar, raspadas*
1		*yema de huevo*
25	*ml*	*de zumo de limón ($^1/_2$ limón)*
		Un poco de canela

Preparación

1. Amasar todos los ingredientes para obtener una pastaflora que debe descansar una hora en la heladera.
2. Extender la masa para que tenga unos 3 mm de espesor y cortar con cortador para obtener pastas de unos 5 cm de diámetro. Revestir el la bandeja de hornear con papel de hornear, colocar 12 pastas y hornear en la parrilla inferior.

12-15 min. 230° C

Terminada la hornada, hacer enfriar las pastas. Sólo después se deben sacar del papel.

Sugerencia:
A una mitad de cada pasta se puede aplicar chocolate de cubierta, semiamargo.

Austria

Chocolate con Nata

Schokolade mit Schlagobers *1 porción*

Tiempo total de cocción: unos 1 minuto
Vajilla: taza grande (volumen: 200 ml)

Ingredientes

150	*ml*	*de leche*
30	*g*	*de chocolate*
30	*ml*	*de nata*
		Fideos de chocolate

Preparación

1. Verter la leche en la taza. Raspar el chocolate y agregarlo revolviendo a la leche, remover y calentar. Volver a remover después de cierto tiempo.

unos 1 min. 900 W

2. Batir la nata para que esté bien consistente, ponerla sobre el chocolate y adornar con guarnición de fideos de chocolate; servir.

Austria

Café con leche a la vienesa

Wiener Milchkaffee *1 porción*

Tiempo total de cocción: unos $1^1/_2$-2 min.
Vajilla: taza alta (volumen 200 ml)

Ingredientes

1		*yema de huevo*
1	*CuSop*	*de azúcar*
75	*ml*	*de leche*
75	*ml*	*de agua*
2	*Cdtas*	*de café instantáneo*
20	*ml*	*de ron*

Preparación

1. Echar todos los ingredientes - menos el ron - en la taza y mezclar removiendo bien. Calentar y remover una vez.

unos 1 min. 900 W

2. Agregar el ron a la bebida caliente.

PASTELES, PANES, POSTRES Y BEBIDAS

Países Bajos

Bebida Ardiente

Vuurdrank — *10 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 7-10 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)

Ingredientes

500	*ml*	*de vino blanco*
500	*ml*	*de vino tinto, seco*
500	*ml*	*de ron, de 54 % en volumen*
1		*naranja sin tratamiento*
3		*barritas de canela*
75	*g*	*de azúcar*
10	*Cdtas*	*Kluntjes (cande)*

Preparación

1. Primero echar el alcohol en la fuente. Sacar una cáscara delgada de la naranja y poner esta cáscara en el alcohol, junto con la canela y el azúcar. Tapar y calentar la bebida ardiente.

   7-10 min. 900 W

   Sacar la cáscara de naranja y la canela. Poner una cucharadita de "Kluntjes" en vasos para "grog", rellenar con la bebida y servir.

Gran Bretaña

Dulce de Frambuesas

Raspberry Jam — *30 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 11-13 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
frascos para dulces papel de cocina

Ingredientes

500	*g*	*de frambuesas*
250	*g*	*de azúcar gelatinizante (2:1)*

Preparación

1. Lavar las frambuesas y preparar, con la batidora eléctrica o la paletilla batidora manual, un puré que se pone en la fuente. Tapar y calentar.

   4-5 min. 900 W

2. Agregar removiendo el azúcar; volver a tapar y cocer.

   7-8 min. 270 W

3. Limpiar concienzudamente los frascos para dulces, enfrascar el dulce y cerrar inmediatamente la abertura con el papel.

Sugerencia:
Para esta receta sirven también frutas descongeladas.

Suiza

Chutney de Manzana con Pasas de Uva

Apfel-Chutney mit Rosinen — *30 porciones*

Tiempo total de cocción: unos 22-28 minutos
Vajilla: fuente con tapa (volumen: 2 l)
pequeños vasos de conservas o frascos de mermelada, papel de cocina

Ingredientes

4		*manzanas duras (500 g), peladas y en dados*
1		*calabacín (200 g), cortado en dados*
3		*cebollas (150 g), bien picadas*
50	*g*	*de ciruelas, desecadas y sin carozo*
250	*g*	*de pasas de uva*
1	*Cdta.*	*de enebrinas*
		Sal
		Pimienta negra molida
150	*ml*	*de vino blanco*
100	*ml*	*de vinagre de manzana*
250	*g*	*de azúcar*

Preparación

1. Poner todos los ingredientes, menos el azúcar, en la fuente, tapar y calentar. Remover en ciertos intervalos.

   9-11 min. 900 W

2. Agregar removiendo el azúcar a las frutas, tapar y seguir cociendo.

   3-5 min. 900 W
   10-12 min. 450 W

3. Limpiar concienzudamente los vasos o frascos, respectivamente, y secarlos. Envasar el chutney y cerrar la abertura con el papel.

Sugerencia:
Este chutney sirve excelentemente para acompañar "fondues" de carne, carnes asadas o platos de arroz.

(C) 2000 SHARP Corporation
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, transmitted or recorded by any electronic or mechanical means, including reprinting, photocopying or microfilm, without the prior permission in writing from SHARP.

Title page and Layout: VALUE Design Studio GmbH, Hamburg

Editors and Experimental:
Cooking Department: Beate Moresmau, Dipl. oec. troph.
Karin Diercks, Dipl. oec. troph.
Maren Bartsch, Dipl. oec. troph.

Food photography: Richard Fey, Hamburg
Food styling: Ralf Freund, Hamburg
Styling: Michaela v. Hacht, Hamburg

SHARP

SHARP ELECTRONICS (EUROPE) GMBH.
Sonninstrasse 3, 20097 Hamburg
Germany

TCADCA012URR0

Gedruckt in Grossbritannien
Imprimé au Royaume-Uni
Gedrukt in Groot-Brittannie
Stampato in Gran Bretagna
Impreso en el Reino Unido